بەشی چوارەم

خـــۆراك

Nutrition

١٧

جۆرەکانی خۆراک

بەشێوەیەکی گشتی خۆراك لە شەش بەشی سەرەکی پێکهاتووە کەبریتین لە : کاربۆهیدرەیت و پرۆتین و چەوری و خوێ یەکان و ڤیتامینەکان و ئاو .ئێمە لێرەدا هەوڵ دەدەین بایەخی هەریەکێك لەم بەشانە بەکورتی ڕوون بکەینەوە :

یەکەم : کاربۆهیدرەیت (Carbohydrate) :

کاربۆهیدرەیت بەگرنگترین سەرچاوەی ووزە دادەنرێت بۆلەش چونکە ووزەی تەواو دەبەخشێت لەشیش ئەم ووزەیە بۆ چالاکی یە سروشتی یەکانی خۆی و چەسپاندنی پلەی گەرمی و کۆکردنەوەی بەکاردەهێنێت و ڕەنگە هەر لەبەر ئەمەش بێ کە کاربۆهیدرەیت لەئاو نەبێ ، لەهەمووبەشەکانی دیکەی خۆراك زیاتر دەخورێت و لە هەمووشیان زیاتر لەش پێویستی پێ هەیە . لەگەڵ ئەوەشدا بۆ لەش واباشترە کە ووزە بەشێوەی چەوری لەلەشدا هەڵ گیرێت چونکە هەر یەك گرام چەوری دووئەوەندەی

یەك گرام کاربۆهیدرەیت ووزە دەبەخشێت ، بۆیە هـەموو کـاربۆهیدرەیتێکی زیـادەی لەش بە شێوەی چەوری لەلەشدا کۆدەبێتەوە و ئەگەر ئەم کۆبونەوەیەش درێژەی کێشا ئەوا قەڵەوی ڕووئەدات و بەپێچەوانەشـەوە کەم خواردنی کاربۆهیدرەیت دەبێتە هـۆی لاوازبوونی لەش و کەم بوونەوەی چالاکیە سروشتی یەکان .

ئەوەی جێگای سـەرنجە ئەوەیە کە کاربۆهیدرەیت لە هـەموو بەشـەکانی دیکـەی خۆراك لە سروشـت دا زۆرترە ، چونکە لەزوربەی ئەو ڕووەکانەدا هـەن کەبەئاسـانی دەچێنرێن وەك ،دانەوێڵەو سـەوزەو میوە . لەبەرئەوە دەبینین کـە کـاربۆهیدرەیت وەك خۆراکێکی سـەرەکی و هـەندێك جاریش وەك تاکە جۆری خۆراك لەهـەندێك ناوچـەی جیهاندا بەکاردێت . چونکە ئەم خۆراکە بەئاسـانی بەرهـەم دێت . هـەر ئەمەشـە کەوای کردووە لەهەموو جۆرەکانی دیکەی خۆراك هـەرزان تربێت ، بۆیە دەبینین ئەو خێزانانەی هەژارن ، زۆربەی خۆراکیان لە کاربۆهیدرەیت پێکهاتووە ، ئەمە سـەرەڕای ئاسانی هەڵگرتنیشی و مانەوەشی لەگەنجینەدا ، ولەهەموو جۆرە خۆراکیەکانی دیکەی لەشیش ئاسانتر ووزەیان لێ دەردەپەڕێت

تەنها بە ئۆکسید بوونیان لە خانەکانی لەشدا ووزەی تەواویان لێ دەردەپەڕێت . لـەڕووی کیمیـاوە کـاربۆهیدرەیت لـە کـاربۆن و هـایدرۆجین و ئۆکسـجین پێکـهاتووە و بەشێوەیەکی گشتیش سێ جۆرن :

١- تاکە شەکرەکان Monosaccharids :

سـاکارترین جـۆری کـاربۆهیدرەیتین وەك شـەکرەکانی رایبـۆز و زایلـۆز و گلۆکـۆز و فرەکتۆز و گالاکتۆز و مانۆز هتد . . .

٢- جوتە شەکرەکان Disaccharids :

ئەمانە لەدوو شەکری تاك پێکهاتوون وەك :

سکەرۆز : کەلە گلوکۆز و فرەکتۆز پێکهاتووە .

لاكتۆز : كەلەگلوكۆز و گالاكتۆز پێكهاتووە .
مالتۆز : كەلە گلوكۆز و گلۆكۆز پێكهاتووە .

سكەرۆز :

ئەو شەكرەیە كەڕۆژانە لە مالەوە بەكاری دەهێنن و لەگەل چاو شیردا دەیخۆن كەبەزۆری لە چەوەندەرو قامیشی شەكر یا ئەنەناس و هەندێك میوەی دیكەوە دەردەهێنرێت .

لاكتۆز :

ئەو شەكرەیە كەلە شیردا هەیە ، لەشی دایك لەكاتی شیرداندا لە گلۆكۆزەوە دروستی دەكات ، شیرینیەكەی كەمترە ، سكەرۆز شەش جار لەو شیرینترە .

مالتۆز :

بەكەمی لەشیلەی ڕووەك دایە هەندێك جاریش لەدانەوێلەوە دەست دەكەوێت بەتایبەتی كەفەریك بێت .

ئەگەر ئەم شەكرانە بەپێ ی شیرینیان ڕیزیان بكەین وا دەردەچن :
فرەكتۆز - سكەرۆز - گلۆكۆز - گالاكتۆز - لاكتۆز .

٣- فرە شەكرەكان Polysaccharids :

ئەمانە پێكهاتووی ئالۆزن ، بەزۆری لەئاودا ناتوێنەوە .

ا. نیشاستە Starch :

بەشی هەرە زۆری ئەو كاربۆهێدرەیتە پێك دەهێنێت كە مرۆڤ ڕۆژانە دەیخوات چونكە لە زۆربەی ڕووەكەكاندا كاربۆهێدرەیت بەو شێوەیە هەیە ، كەئەویش لە چەندەها گەرد گلۆكۆز پێكهاتووە .وەلە شێوەی دەنكدا كۆدەبنەوە وەك دەنكە ووردكەكانی نیشاستەی برنج یا دەنكۆلەی گەورەی پەتاتە .

ب. گلایكۆجین Glycogen :

ئەمەنیشاستەی گیانەوەری یە کەلەخانەکانی گیانەوەرانی شیردەردا کۆدەبنەوە و بەزۆری لە جگەرو ماسولکەدا هەن ، کاتێك گلایکۆجین لەئاودا شی دەبێتەوە دەبێتە گلوکۆز و ما لتۆز و دیکسترین .

ج – سلیلۆز Clellulose :

لەهەموو فرە شەکرەکان زیاتر بلاۆترە لەسروشت دا چونکە دیواری خانەی هەموو ڕووەکەکان پێك دەهێنێت و ئەو پەیکەرە بەهێزە دەدات بەڕووەك ، ئەمیش هەر لە گلۆکۆز پێکهاتووە . ناتوانرێت سلیلۆز هەرس بکرێت یا لەئاودا شی بکرێتەوە چونکە مرۆڤ ئەو ئەنزیمانەی نیە کە بتوانێت ئەمانە شی بکاتەوە بەلاّم زۆربەی گیانەوەرە گیا خۆرەکان لەتواناياندا هەیە کە سلیلۆز هەرس بکەن ، چونکە ئەم ئەنزیمەیان هەیە .

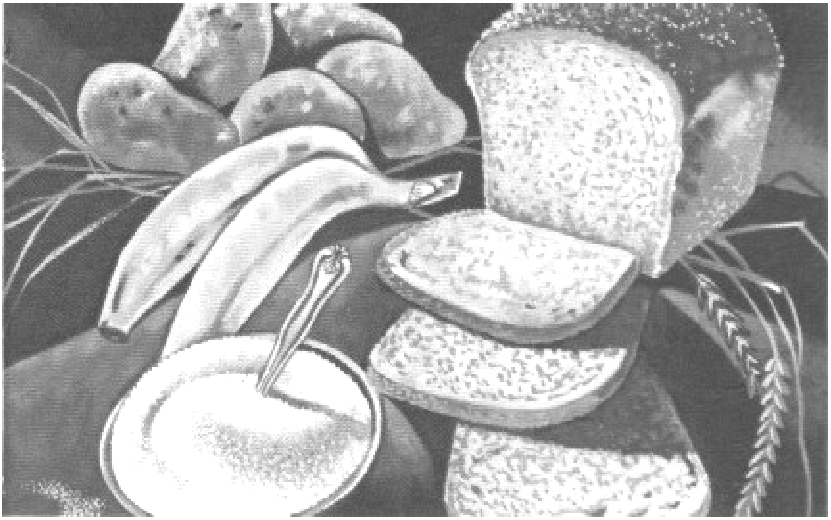
سەرنج :

پێویستە ئەوە بزانرێت کەلەپاش خواردنی هەموو جۆرە کاربۆهێدرەیتێك پێویستە دەم بە فلچەو دەرمان بشۆرێت ، چونکە کاربۆهێدرەیت زۆر زوو دەترشێت و ترشێکی ئەندامی لاواز دروست دەکات کەلە توانایدا هەیە بەرگی دان شی بکاتەوە بەتایبەتی کاتێك شەکر بەیارمەتی ئەو بەکتریایانەی ناو دەم جۆرە مادەیەکی شی کەرەوە دروست دەکات و دەبێتە هۆی کلۆربوونی دان ، هەندێك خۆراك هەیە کە کاربۆهێدرەیتی زۆریان تێدایە وەك ڕەحەتەقوم و کەرەمێل Caramel (جۆرە خۆراکێکە لەشەکری سووتاو دروستی دەکەن) وە ئیشی هەویر Pastries یا سێوی لەشەکر هەڵکێشراو (مرەبای شەکر Candied apples) لە هەرە کلۆرگەرەکانی دانن ، هەروەها هەموو شەربەتێکی شیرینیش ئەو کارە بەباشی دەکات .

هەندێك نمونەی خۆراكی كاربۆهیدرەیتی :

١-برنج Rice :

یەكێكە لە خۆراكە سەرەكی یەكانی خەڵكی لە جیهاندا بەتایبەتی لە ئاسیاو ڕۆژهەڵاتی نزیك و هەندێك لە وڵاتەكانی ئەمەریكای لاتینی و وڵاتە ئەفریقیەكان لە زۆربەی ئەم وڵاتانەدا ٧٠٪ - ٨٠٪ ی ئەو كالۆریانە دەبەخشێت كە ڕۆژانە خەڵك وەری دەگرن ، بە داخەوە بەشێكی زۆری ئەو ڤیتامین و كانزایانەی لە چەڵتوكەكەدا هەیە لە كاتی هاڕین دا وون دەبێت ، هەروەها بەشێكیش لەكاتی ئەو شتنەوە زۆرەی لای خۆمان دەكرێت .



لە هەندێك وڵاتدا بەتایبەتی لە ژاپۆن دا هەندێك ڤیتامین بەتایبەتی ڤیتامین ب-كۆمپلیكس B-Complex ی تێ دەكرێ پێش خواردنی ، لەهەندێك وڵاتی دیكەدا بەتابەتی ئەمەریكا هەڵمێكی زۆر دەكرێت بەسەر چەڵتوكەكەدا وەك جۆرە كوڵاندنێكی لێ دێت Parboild ، لەپاشدا كەووشك بوّوە دەهاڕێت ئەم ڕێگایە دەبێتە هۆی مانەوەی بەشێكی زۆری ڤیتامین و كانزاكانی ناوی بەتایبەتی كالسیۆم و فۆسفۆر و پۆتاسیۆم كە دوو ئەوەندەی ئەوەی خۆمانی تێدا دەبێ . بەڵام هەردوو جۆرەكە وەك

یەك ئاسن و ڤیتامین Thiamin) B1) و نیاسین (Niacin) یان تێدایە ، برنجی خاکی یا قاوەیی و برنجی کیوی زۆرتر کانزاو ڤیتامینیان تێدایە لەو برنجە سپی یەی خۆمان بەکاری دەهێنین ، بەلاّم بەداخەوە ئەم برنجانە کەمتر بەکاردێن بە هۆی جۆری لێنان و هەڵگرتن و نرخیانەوە. برنج بەتەنها ناتوانێت ژیانی مرۆڤ بپارێزێ چونکە هەندێك ڤیتامینی زۆربەکەمی تێدایە وەك A , C , B12 هەروەها بڕی پرۆتین و گلۆتینی Gluten لەزۆربەی دانەوێڵەکانی دیکە کەمترە .

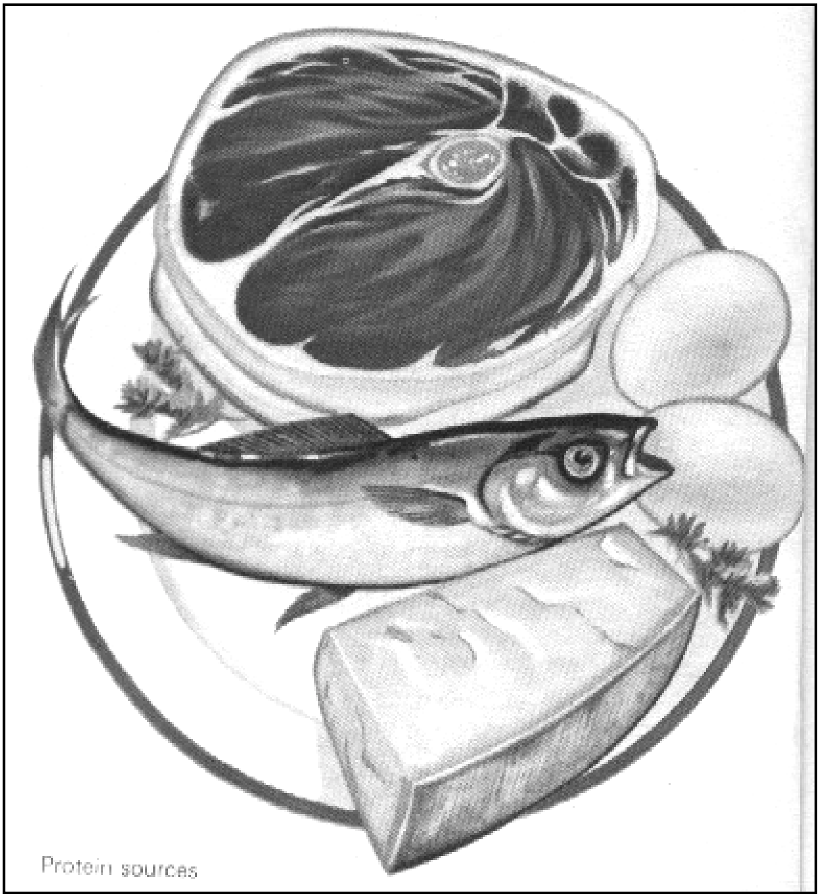
٢-گەنم Wheat :

دانەوێڵەیەکی زۆر بەناوبانگە و زۆر بەکاردێت و بەشێکی گەورەی خۆراکی مرۆڤ لە جیهاندا پێکدەهێنێت ، ئەمڕۆ بەهۆی تۆژینەوەوە ژمارەیەکی زۆر گەنم بەرهەم هاتووە .

گەنم بەهۆی هاڕینەوە ئاردی لێ پەیدا دەکرێ و بۆ نان و سەمون و کارە هەویریەکان بەکاردێت ، هەروەها بۆ دروست کردنی مەعکەرۆنیش ، گەنم لەهەموو جۆرەکانی دیکەی دانەوێڵە بەباشتر ئەزانرێت بۆ دروست کردنی کولێرە و نان چونکە لەهەموویان زیاتر خۆی دەگرێت بەهۆی ئەو ڕێژە زۆرەی گلۆتین (Gluten) کەتیایدایە .

بەداخەوە ، خەڵك بەهەڵە حەزیان لە ئاردی سپیە ، لەڕاستیدا ئاردی بۆر باشترە ، چونکە بڕێکی زۆری توێکڵ تێدایە کەڕیشاڵەکانی دەورێکی بالآی هەیە لە کردارە هەرسیەکاندا .

گەنمە ڕەقەی زستان ئەهاڕێت بۆ جۆرە ئاردێك پێ ی دەڵێن (Semolia)



کەدەکرێت بەمەعکەرۆنی و سپاگێتی (Spaghetii) و شەعریە (Vermicelli) و مەعکەرۆنی چیلکەیی (Noodles) .

لە ئیتاڵیاو ڕوسیا بەدەها جۆر کاری هەویری لە ئاردی گەنم دروست دەکرێت کەلێرە زۆربەی زۆری دەست ناکەوێت

ئاردی گەنم لەتوانایدا هەیە کەڕۆژانە چارەکێکی ئەو ووزەیەی مرۆڤ پێویستیەتی بیبەخشێت ، هەروەها چارەکێکی ئەو پرۆتینەش کە پێویستی پێ ی هەیە ، ئەمیش وەك هەموو دانەوێڵەکانی دیکە ناتوانێت بەتەنها ژیانی مرۆڤ بپارێزێت چونکە ڤیتامین A

C , B12 ی زۆر کەمە ،ئەو ڤیتامین (B) یەی لەگەنمدایە بەهۆی هاڕین و هەڵهاتن و گەرم کردنەوە نامێنێ ، بۆیە هەندێك لەو کارگانەی لەووڵاتەکانی دەرەوە نان و سەمونی تایبەتی دروست دەکەن سێ جۆر ڤیتامین (B) ی تێ دەکەن (ڤیا مین - رایبۆڤلاڤین - نیکۆتیك ئەسید (نیاسین)) .

گەنمەشامی Corn :

بەیەکێك لەخۆراکە باشەکانی مرۆڤ دادەنرێت کەلەزۆر لەناوچە جیاجیاکانی جیهاندا بەتایبەتی لەناوەڕاست و خواروی ئەمەریکا بە خۆراکی سەرەکیان دادەنرێت ،ئێستا لە مەکسیك توانیویانە جۆرێك گەنمەشامی بەهۆی بۆماوە زانیەوەبهێننە بەرهەم کەبڕی پرۆتین و هەندێك ترشی ئەمینی بەتایبەتی لایسین (Lysine) ی زۆرتر تێدا بێت . جگەلە خواردنی ئاسایی ، ئاردەکەی کێك و کلیچە و نان و کەعکی تایبەتی لێ دروست دەکرێت .

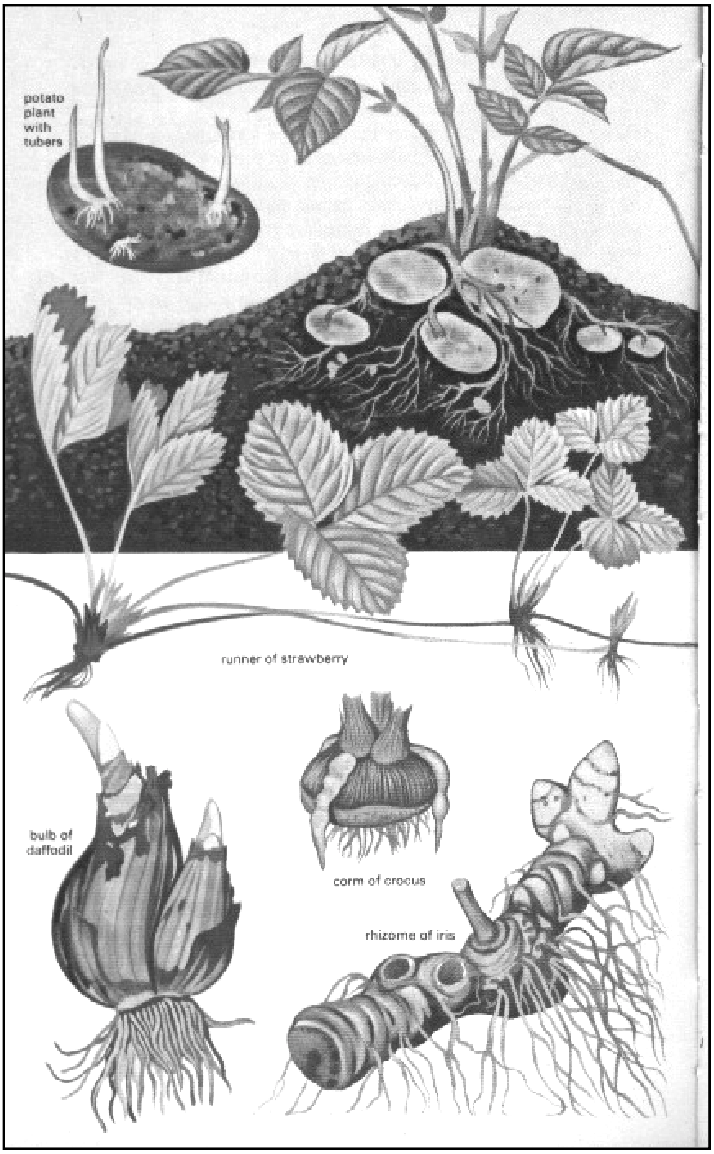
کزن (الشوفان) Oats :

ئێستا لەزۆر ووڵات دا بەشێوەی نانی کزن (Oatmeal) دەخورێت وەك ئەمەریکاو ئەوروپای ڕۆژئاوا ، ئەوهاڕینە تایبەتییەی بۆکزن بەکاردێت نایەڵێت ڤیتامین و کانزاکانی وون کات .

جۆ Barley :

یەکێکی ترە لەو خۆراکانەی کەلە هەندێك ناوچەدا بەشێوەی نان دەخورێت و ئەمیش وەك زۆربەی دانەوێڵەکانی دیکە لەکاتی هاڕین و کردنی بەئاردا زۆربەی زۆری ڤیتامین و کانزاکانی ناوی وون دەکات ، چونکە بەزۆری لە توێکڵەکەیدا کۆبونەتەوە ، بەڵام جۆرە جۆیەك هەیە پێ ی دەڵێن جۆی سکۆتلەندی- هەموو ڤیتامین و کانزاکانی ناوی تیادا دەمێنێتەوە ، بەڵام جۆی بێ توێکڵ (مرواری Pearl barley)

٧٠٪ ی ڤیتامین B1 (ثیــامین)ی تێدا وون دەبێت . نـانی گـەنم لـەنانی جـۆ باشترە چونکە زۆرتر خۆی دەگرێت و باش دەکرێتەوە بەهۆی ئەو گلۆتینە (Gluten) ی تێیدایە ، دوو لەسـەر سـێ ی دانەوێڵەی بـەریتانیا جۆیـە ، ٩٠٪ ی بـۆ خۆراکـی ئاژەل بەکاردێت و کەمتر بۆ مرۆڤ بەکاردەهێنرێت ١٠٪ ی بۆ دروست کردنی مالت (واتە



مـالتۆز بـەکاردێت کەبۆ دروسـت کردنـی بـیرە Bear و سـرکە Vinegar و ویسـکی Whisky بەکاردێت) .

هـەروەها بـۆ ئاردی مـالتۆز یـا پالفتـەی ئـاردی مـالتۆز و ڕۆنـی جگـەری ماسـی کود Cod-liver-oil کە خۆراکێکی بەنرخە بەکاردێت .

تێکڕایی ووزەو ئەو مادانەی لە ٢٥ گرام جۆی نەکولاودایە :

خۆراکە مادە	بەتوێکلەوە	بێ توێکل
ووزە (کیلو جول)	٣٥٥	٣٧٠
(کیلو کالوری)	٨٥	٩٠
پرۆتین (گرام)	٣	٢,٥
چەوری (گرام)	٠,٥	٠,٥
کاربۆهیدرەیت (گرام)	١٧	١٩
کالسیۆم (میلیگرام)	١٠	٥
ئاسن (میلیگرام)	١	٠.٢
ڤیتامین B :	٠,١٣	٠,٠٤
ڤیتامین (B1) (ملگم)	٠,٠٥	٠,٠٢
ڕایبوڤلاڤین (B2) (ملگم)	٠,٧٥	٠,٥٥
نیکوتیك ئەسید (ملگم)	سفر	سفر
ڤیتامین (B12)	سفر	سفر
ڤیتامین A وە C		کەمترە لە
ڤیتامین و کانزاکانی دیکە	–	بەتوێکلەوە

بڕوانە : لا٣٣ Bingham : .

Dictionary of Nutrition

گال (هەرزن) Millet :

یەکێکەلەخۆراکە سەرەکیەکانی خەلکی هیندستان و ڕوسیاو چین و ئەفریقیا ، بەلام لەئەمەریکا زۆر نەناسراوە بەزۆری لەو زەویانەدا دەچێنرێت کە بێ پیتن و ئاوو هەواشی ووشکەو گەنم و برنج و گەنمەشامی تیادا ناڕوێت ، لەڕۆژهەلاتی ئەوروپادا بەزۆری دەکرێت بەنانی پان یا شۆربا .

جۆرە خۆراکێکی ڕوسی هەیە ڕاستەوخۆ لە هەرزن دروست دەکرێت . هەرزن زۆر جۆری هەیەهەر ناوچەیە ناوێکی لێ ناوە بەلام بەشێوەیەکی سەرەکی سێ جۆری هەیە : مرواری Pearl یا بولڕەش Bullrush وەسوور یاهەرزنی پەنجەبی Finger millet وەسورگام Sor ghum . هەرزنی پەنجەبی ١٠ جار زیاتلر کالسیۆمی تێدایە وەك لە گەنم و نیوەی ئەویش پرۆتینی تێدایە . وە هەموو جۆرەکان هەمان بەشەخۆراکیەکانی گەنمیان تێدایە بەلام بۆ کردنەوە و نان کردن ئاسان نی یە چونکە گلۆتین Gluten ی کەمە .

تێکڕایی ووزە و خۆراکە مادەی ناو هەرزن لە ٢٥ گرام دا :

ووزە و خۆراکە مادە	بۆلڕەش	پەنجەبی	سورگام
ووزە (کیلۆ جول)	٣٨٠	٣٥٠	٣٧٠
(کیلۆ کالۆری)	٩٠	٨٥	٩٠
پرۆتین (گرام)	٣	١,٥	٢,٥
کاربۆهیدرەیت (گرام)	١٥	٢٠	٢٠
چەوری (گرام)	١,٢٥	٠,٥	١
کالسیۆم (ملگم)	٥	٩٠	١٠

ئاسن (ملگم)	٠,٧٥	١,٢٥	١,١٣
ڤیتامین B1 (ثیامین) ملگم	٠,٠٨	٠,٠٨	٠,١٣
رایبۆڤلاڤین (ملگم)B2	٠,٠٤	٠,٠٣	٠,٠٣
نیکۆتیك ئەسید (ملگم)	٠,٨	٠,٥	٠,٥
ڤیتامین A , C , B12	سفر	سفر	سفر

بڕوانە : لا١٨٢ Bingham : Dictionary of nutrition .

میوە Fruits :

میوەو سەوزە بەهۆی ئەو بڕە زۆرەی ئاو تیایاندا بەخەستیەکی کەمتر کاربۆهیدرەیتیان تێدایە وەك لە دانەوێلە . لەمیوەدا ،کاربۆهیدرەیت بەشێوەی تاکە شەکرە و بەزۆری گلۆکۆز یا فرەکتۆز لەوانەشە لەهەندێك میوەی تازەدا جوتە شەکر بەشێوەی سوکەرۆز هەبێت .

لەهەموو جۆرەکانی مرەبادا (ئەوانە نەبێت کەلێان نوسراوە) سکەرۆز یا گلۆکۆزیان تێ دەکرێت ئەو شەکرە تواوەو ئەو ترشە کەمەو ئەو ڕۆنە خێرا فرانەی تیایاندایە ، ئەو بۆنە خۆش وتامە حەز لێ کراوانەی بۆدروست کردن کە بەهۆی ڕەنگ و شێوەشیانەوە زیاتر ئەچنە دلەوە . ڕێژەی شەکری تواوەی ناو میوە لە ٦٪ دەبێ تادەگاتە ٢٠٪ . لەشەمامەو کالەك دا ڕێژە نزمەکەیانی تێدایە بەلام لە پەتاتەدا بەرزەکەیان ، لەهەندێك میوەی دیکەی وەك قۆخ Prunse و کشمیش Apricoat و مێوژ Raisins و خورما Dates و هەنجیر Figs ڕێژەی شەکر زۆر جار دەگاتە ٧٠٪ تیایاندا ، چونکە ئەمانە ئاویان کەمتر تێدایە . زەیتون Olive و ڕوەکی ئەڤۆکادۆ Avocado (کەجۆرە ڕوەکێکی ئەمریکیە و وەك هەلوژە وایە) لە هەموو ڕوەکەکانی دیکە جیاوازن ، چونکە بڕێکی زۆر چەوریشیان تێدایە و مەلبەندێکی باشن بۆ ووزە

بەخشین ، هەروەها ئەو برە زۆر ڕیشالەو کەم ترشیەش کەلە میوەدا هەیە یارمەتی جولەی ڕیخۆلە ئەدەن .

سەوزە Vegatable :

لەسەوزەدا بەتایبەتی قەرنابیت لە گەلاکانی دا بەڕێژەی ٣٪ تا ٣٥٪ کاربۆهیدرەیت بەشیوەی جیاجیا وەك : نیشاستە - شەکر - سلیلۆز و یا فرە شەکرەکانی دیکە هەیە ، هەرلەبەر ئەمەیە بڕی ئەو ووزەیەی سەوزە دەی بەخشیت بەپێ ی جۆری شەکرەکەی جیاوازە . بەلام بەشیوەیەکی گشتی بوونی بڕێکی زۆر ئاو ، ڕیشال لەگەلاو گول و قەدەکان دا بۆتە هۆی ئەوەی بە ووزە کەم بەخشەکان دابنریت ئەمەش هەموو سەوزە گەلاییەکان دەگرێتەوە وەك : کەرەوز Celery وە ئەسپراگس Aspragas و قەرنابیت Cauliflowers و بروکولی Brocoli (جۆرە قەرنابیتێکە) وە داشکەلەم Brussels sprouts . بەلام ڕەگ و گرۆو تۆوی ڕووەکەکان بڕی نیشاستەیان زۆرەو ئاویان کەمە ، لەبەر ئەوە ووزەیەکی زۆرتر دەبەخشن ، وەك : پەتاتە و گوێزەر و چەوەندەر و شیلم و گوێزەری سپی و پۆلکەو پاقلە و نیسك و کاساڤا (المنیهوت) (ڕەگەکەی ئەستورو درێژە) ووشك ئەکرێتەوە و ئەهارێت و دەکرێت بە ئارد هەروەها ڕووەکی قلقاس Taro کە جۆرە پاقلەیەکی کیویلەیە و لە وولاتە ئیستواییەکان یا نزیك ئیستواییەکان دەڕوێت ، ئەتوانرێت هەویری لێ دروست بکرێت یا بکولێنرێت وەك پەتاتە .لەزۆر شوێنی دیکەدا سێوی بن ئەرز و یام Yams (جۆرە پەتاتەیەکە) و شیلم و خرشوف Artichkes (کەرتەش) (شەکرۆکە) وەك خۆراکێکی سەرەکی خەلك وایە .

گوێزەلێ (بندق) Nuts :

بەسەرچاوەیەکی بەهێزی کاربۆهیدرەیت دادەنرێت لەبەر ئەو برە زۆرەی پرۆتین و چەوری کەتیایاندایە ، و لەبەر ئەوەی بڕی ئاویشی کەمە لە ١٠٪ تالە ٢٧٪ ی کاربۆهیدرەیتی تیدایە و بڕێکی زۆریش ڕیشالی تیدایە ، گوێزەلێ لەبەر ئەو برە زۆرەی

کەچەوری تێدایە بەهێواشی هەرس دەبێ . لە زۆر وولاتدا کەرەی گوێزەلێ دروست دەکرێ کەبۆ هەرس کردن ئاسانە ، بەلام مرۆڤ بەتەنها بەمانە ناژی چونکە زۆر کەم ڤیتامین B12 و ڤیتامین A,C یان تێدایە .

دەنکی گولە بەڕۆژەو کالەك و شوتی ، هەمان بڕ خۆراکی تێدایە بەلام کەستانە Chestnuts بڕی چەوری و پرۆتینی کەمە و کاربۆهیدرەیتی زۆرە . بندق و گوێزی هندی سێ یەکی لەچەوری پێکهاتووە گوێز، بادەم نیوەیان چەوری یە ، گوێزی بەرازیلی Brazils و گوێزی هندی دووبەش لەسێ بەشی چەوریە ، گوێزو دەنکە گولەبەڕۆژە و دەنکە کونجی بەڕێژەیەکی زۆر چەوریان تێدایە بەلام لەگوێزی هندی دا کەمتر . ئەوکەسانەی ئەیانەوێت کێشیان دابەزێت پێویستە گوێزەلێ نەخۆن . گوێزەلێ بەهەموو جۆرەکانی یەوە بەخۆراکێکی باش و پڕ لەووزە دادەنرێت و ئەو کەمیەش کەلە B12 هەیەتی ئەتوانرێت بەهۆی بڕێکی کەم هێلکە یا پەنیر یا شیرەوە کەلەگەلیدا بخورێت نەهێلرێت . و ئەگەر کەمێك ترشی لیمۆ یا هەر سەرچاوەیەکی دیکەی ڤیتامین C (سی) لەگەلدا بخورێت ئەو بڕە زۆرەی ئاسن کەتیایدایە ڕاستەوخۆ دەچێتە خوێنەوە . گوێزی هندی و گولەبەڕۆژەو گوێزی بەرازیلی بەسەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین E یش دادەنرێت .

هەندێك سەرچاوەی دیکەی کاربۆهیدرەیت :

هەنگوین :

هەنگ لەشیلەی گولەوە دروستی دەکات وە لەدوو جۆر شەکری تاك پێکهاتووە کەبریتین لەگلۆکۆزو فرەکتۆز ،هەنگوین لەشەکر شیرینترە چونکە فرەکتۆزی تێدایە ، بەلام هەنگوین لەبەرئەوەی ئاوی تێدایە لەشەکری ئاسایی ووزەی کەمترە ، هەرلەبەر ئەمەشە خواردنی بەباش ئەزانرێت لەبریتی شەکر بۆ ئەوکەسانەی زۆربەی کاتیان بەدانیشتنەوە بەسەر دەبەن .

بەشێوەیەکی گشتی یەك کەوچك چا لە هەنگوین کە ١٠ گم بێ ٤ گم فرەکتۆز و ٣ گم گلۆکۆز و ١,٥ گم ئاو و ١گم سکەرۆزی تێدایە ، کەمێکیش مێو و پرۆتین و

دیکسترین و مالتۆزی تێدایە ، جیاوازی تام و ڕەنگی هەنگوینیش دەگەڕێتەوە بۆ شیلەی گوڵەکان و ڕەنگەکانیان .

ئەم خشتەیەی خوارەوەش هەندێك لە ڕێژەی پێکهاتووەکان ڕوون دەکاتەوە لە ١٠ گم دا :

وزە و مادە خۆراکیەکان	بڕ
ووزە (کیلۆ جول)	١٢٠
(کیلۆ کالۆری)	٣٠
پرۆتین (گم)	٠,٠٥
کاربۆهیدرەیت (گم)	٧,٥
چەوری	زۆرکەم
پۆتاسیۆم (ملگم)	٥
فۆسفۆر (ملگم)	٢,٥
ڕایبۆڤلاڤین (ڤیتامین B2)	٠,٠٠٥ ملگم
نیکۆتنیك ئەسید (ملگم)	٠,٠٥٢

بڕوانە : لا٣١ **Bingham .**

دووەم : پرۆتین **Proteins** :

ووشەی پرۆتین ووشەیەکی گریکی یە بە مانای گرنگی یەکەم - یابایەخی یەکەم دێت کەلە ساڵی ١٨٣٨ مۆلدەر Mulder ئەم ناوەی لێ نا . ناوەکە بۆ هەموو مادەیەکی ئەندامی یە کە نایترۆجینی تێدا بێ . پرۆتین جگە لەوەی ١٦٪ ی نایترۆجینە ، لەکاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجینیش پێکهاتووە و هەندێك جاریش هەندێك پرۆتین لەو توخمانەی

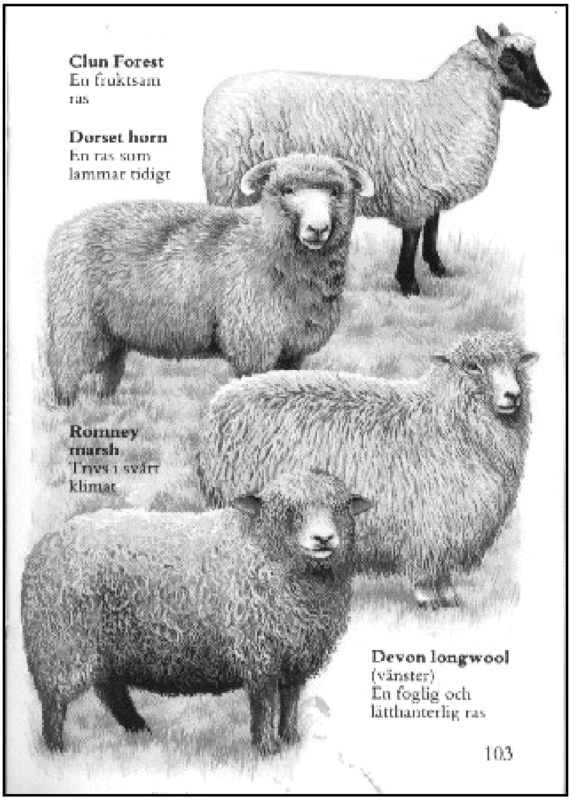
زیاتر تێدایە ، وەك ئەو پرۆتینانەی کە ئاسن ، یۆد ، مس ، فۆسفۆر ، زەنگیان تێدایە .

هەموو خانەیەکی زیندوو پڕە لە پرۆتین ، کەبەیەکەی دروست کردنی خانەو شانەکانی لەش دادەنرێت ، هەروەها هەموو ئەنزیم و هۆرمۆنەکان لە پرۆتین پێکهاتوون ، ئەمە جگەلەوەی کە پرۆتین لەهەموو ئەو شلانەش دا هەن کەلە دەوری خانەکان و ناو لەشدا هەن ، لەبەرئەوە پرۆتین سێ بەش لە چواربەشی مادە ئەندامیەکانی لەش پێك دەهێنێت واتە لەشی مرۆڤی پێ گەیشتوو ١٨٪ - ١٩٪ ی پرۆتینە .

یەکەی دروست کەری پرۆتین ، ترشی ئەمینیە Aminoacids و ئێستا نزیکەی ٢٢ جۆر ترشی ئەمینی هەیە کە پرۆتین پێك دەهێنن و لەڕێگای بەندی پێپتیدەوە Peptic bond یەك دەگرن .

ژمارەی ترشە ئەمینیەکان و جۆری ڕیزبوونیان ، جۆری پرۆتینەکە دیاری دەکات ، هەر ئەوەشە وای کردووە پرۆتینەکان لەناو خۆیاندا لەبارەی سیفەتە کیمیایی و خۆراکی و فیزیاییەکانەوە لەگەل یەکدا جیاواز بن .

بە شێوەیەکی گشتی گەشەکردنی لەش و دروست بوونی بەهۆی پرۆتینەوە دەبێت ، هەروەها ڕۆڵێکی سەرەکیش دەبینێت لە پارێزگاری و بەرگری لەشدا ، هەندێك جاریش دەبێتە سەرچاوەی ووزە ، چونکە هەرکاتێك بڕی ئەو ووزەیەی لە خۆراك دا کەمتر بوو لەوەی لەش پێویستی پێ هەیە ، ئەوا پرۆتین لەبری ئەوەی بینای لەش بکات و گەشەی پێ بکات ، ووزە دەبەخشێت و دەسوتێت ، بۆیە بۆ ئەوەی لەش هەمیشە بتوانێت گەشەبکات و بەڕێك وپێکی کارەکانی جێ بەجێ بکات پێویستە بڕێکی باش پرۆتین لە خۆراکمان دا هەبێت .



کەمی پرۆتین لەخۆراکی منالدا دەبێتە هۆی پاشکەوتنی گەشەو کەم بەرگری کردنی دژی میکرۆب و نەخۆشی و درەنگ چاك بونەوەشی لەنەخۆشی یەکان و لاوازی لەش و کەم خوێنی و ئیدیما (ئاوتێزان) و بریني پێست و گێلی .

بەشێوەیەکی گشتی پرۆتینە گیانەوەرییەکان زۆرتر هەرس دەکرێن وەك لە پرۆتینە ڕووەکیەکان ، هەروەها ئەوانەی لەسەر ئاگرێکی هێواش کولاون باشتر هەرس دەکرێن وەك لەوانەی لەسەر ئاگرێکی خێرا و تیژ.

پرۆتین سەرەڕای ئەوەی دەورێکی بالای هەیە لە دروست کردن و چاك کردنەوەی شانەکانی لەشدا ، لە دروست کردنی بەشەکانی ئێسقان و توێژی پێست و دروست کردن و مانەوەی مادە بنەڕەتیەکانی خوێن و ماسولکەشدا دەورێکی بالای هەیە ، بەکورتی هەرچی لەلەشدا پێ ی دەلێن گۆشت ئەو بەشدارێکی سەرەکی یە لە دروست کردنی دا ئەمە سەرەڕای هەموو بەرگری کارانی لەش هەر لە پرۆتین پێکدێن .

زیانی کەم خواردنی پرۆتین :

ئەوکەسانەی کە پرۆتین ڕۆژانە لە خۆراکیاندا کەمە بەزۆری بەرگریان بۆ نەخۆشیەکانی لەش کەمدەبێتەوە و چالاکی و جولەی لەشیان کز دەبێت ، کرژ بوون و خاوبوونەوەی ماسولکەکانیان کەم دەبێ و لەشیان گەشە ناکات بەتایبەتی لەنێوان ١ سالی تا ٢٥ سالی ، هەروەها ئەو دایکانەش کەلە کاتی سك پڕی دا پرۆتین کەم دەخۆن زۆر جار دووچاری گران منال بوون دەبن .

ئەگەر بەراوردێکمان کرد لەنێوان منالانی ئەڤیوبیا و ئوردون و لوبنان و ڤیتنام و کوردوستان بەتایبەتی خێزانە هەژارەکانیان لەگەل منالانی هاوتەمەنی خۆیان لە ئەمەریکا لە نێوان ١ - ١٧سالی دا . بۆمان دەردەکەوێت کەلەهەمان تەمەندا منالان لە ئەمەریکا درێژ ترو پتەوترن ، ئەمەش بایەخی خۆراکە پرۆتینیەکان دەردەخات ، چونکە لە وولاتە هەژارەکان و کەم دەرامەتەکان دا خەلکی پرۆتین کەمتر دەخۆن . هەروەها لە توێژینەوەیەکی دیکەدا دەرکەوتووە کە ئەو لاوە ژاپۆنیانەی لە منالیەوە چونەتە ئەمەریکا درێژتر دەبن لە هاوەلەکانیان کەلە ژاپۆن دەژین ، ئەمەش دیسانەوە بەهۆی خواردنی پرۆتینەوە بەرێك و پێکی لە ژەمەکانیان دا ، هەروەها ئەوەش دەسەلمێنێت کەکەم بالایی ژاپۆنیەکان لە بۆماوەوە (وراثة) نەهاتووە بەلکو کەم خواردنی پرۆتینە .

ڕووەك بەهۆی نایترەیت و ئامۆنیاوە کەلە خاکەوە دەستی دەکەوێت یا لە ڕزاندنی مادە سەوزەکانەوە ، ئەتوانێت پرۆتین دروست بکات ، هەموو سەرچاوەی پرۆتینی لەشی گیانەوەریش لە ڕووەکەوە دەست دەکەوێت ، پرۆتینی ناو لەش لە دوو جۆر ترشی ئەمینی دروست دەبێت ، یەکەمیان ئەو ترشە ئەمینیانەن کەلەش خۆی ناتوانێت دروستیان بکات بۆیە پێیان دەوترێت ترشە ئەمینیە پێویستەکان

Essential amino acids واتە دەبێ ڕۆژانە لە خۆراکەوە وەرگیرێن ، ئەوەی تریشیان ئەو جۆرەیە کەدەتوانێت خۆی دروستیان بکات بۆیە ناو دەبرێن بەترشە ئەمینیە نا پێویستەکان Non Essential amino acids .

ئەو تۆژینەوە نوێیانەی کەلەسەر پێویستی لەش بۆ پرۆتین کراون دەریان خستوە کە هەر کگم یێك لەلەش پێویستی بەخواردنی ٠,٨ گم پرۆتینە ڕۆژانە ، واتە ئەگەر پیاوێك ٧٦ کگم کێشەکەی بێت ئەبێ بەلای کەمەوە ٥٦ گم ڕۆژی پرۆتین بخوات ، ژنیش

ئەگەر کێشەکەی ٥٥ کگم بێت ئەبێ رۆژی ٤٤ گم پرۆتین بخوات . ئەم رێژەیەش ئەبێت ٣٠ گم ی بۆ زیاد بکرێ ئەگەر ژنەکە سك پڕبوو لە مانگی دووەمی سکەکەیەوە هەتا کۆتای هاتنی سکەکەی ، هەروەها لە کاتی شیردانیشدا پێویستە ٢٠ گم ی بۆ زیاد بکرێ بۆ ئەوەی شیردروست کردنی رێك وپێك بێت هەروەها پێویستە بەلای کەمەوە ١ بۆ ٣ ی ئەو پرۆتینەی رۆژانە وەری دەگرێت لەسەرچاوەی گیانەوەریەوەبێت هەروەها پێویستە رۆژانە هەر هەموو ترشە ئەمینیە پێویستەکان وەربگرێت چونکە لەش زۆر پێویستی پیان هەیە بۆ دروست کردن و گەشەی خانەکان واتە هەموو رۆژێك جۆرێك لەو پرۆتینە گرنگانە بخورێت کە ئەو ترشە ئەمینیانەی تێدایە ، بێ گومان ئەمەش یەکێکە لەو گرفتە گەورانەی ئەو خێزانانەی دەرامەتیان کەمەو ناتوانن رۆژانە پرۆتینی گیانەوەری بخۆن (شیر-هێلکە-ماست-پەنیر-گۆشتی ئاژەل-گۆشتی ماسی- گۆشتی پەلەوەر)هتد.. بۆیە یەکسەر بەشێوەیانەوە دیار دەبێت .

خشتەی وەرگرتنی پرۆتین کە پێویستە رۆژانە بخورێت لەلایەن WHO , FAO وە بریاری لەسەر دراوە .

تەمەن (سال) کێشی لەش کگم	کێشی لەش کگم	وەرگرتنی پرۆتین گم/کگم ی لەش
ساوا :		
٠,٥ – ٠		شیری دایك
٠,٥ – ١	٧,٣	١,٥٣
منال :		
١ – ٣	١٣,٤	١,١٩
٤ – ٦	٢٠,٢	١,٠١
٧ – ٩	٢٨,١	٠,٨٨
نێر :		
١٠ – ١٢	٣٦,٩	٠,٨١
١٣ – ١٥	٥١,٣	٠,٧٢
١٦ – ١٩	٦٢,٩	٠,٦٠

پێ گەیشتوو	٦٥	٠,٥٧
مێ :		
١٠-١٢	٣٨	٠,٧٦
١٣-١٥	٤٩,٩	٠,٦٣
١٦-١٩	٥٤,٤	٠,٥٥
پێ گەیشتوو	٥٥	٥٠٥٢
سك پڕ		+٩
شیردەر		+١٧

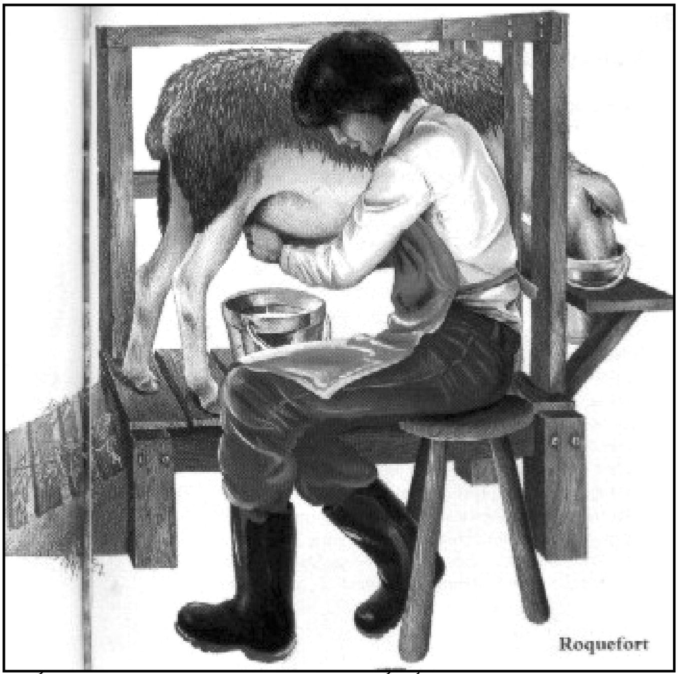
لەکاتی نەخۆشی یادوای نەشتەرگەری پێویستە بڕی پرۆتین لە خواردن دا زیادبکرێ بۆ بەرگری کردن و چاك بوونەوە یا سارێژبوونەوەی نەشتەرگەری و زام بەباشی .

سەرچاوەکانی خواردنی پرۆتین :

شیرو بەروبوومەکانی :

شیر ،پەنیر ،ئایسکریم ،ماست ،پرۆتینەکەیان لەشیرەوە دەست کەوتووە . پرۆتینی ناو شیر پێ ی دەوترێت کازین Casein و لاکتۆ ئەلبۆمین Lacto albumin هەر دووکیان بەپرۆتینی تەواو دادەنرێن چونکە بڕێکی باشیان لە ترشە ئەمینیەکان تێدایە .

شـیر بـۆ منـال بەسـەرچاوەیەکی هـەرە گـەورەی خـۆراك دادەنرێـت ، هـەروەها بەسەرچاوەیەکی هەرە باشی پرۆتینیش دادەنرێت بۆ هـەرزەکاران و لاوەکانیش چونکە رۆلێکی گرنگ ئـەبینێت لەگەشـەکردنیان دا ، گەورەکانیش سـودێکی زۆر دەبینـن لـە خواردنەوەی شیرو بەروبوومەکانی .



هەروەها شیر سەرچاوەیەکی هەرە گرنگە بۆ کالسیۆم و ڤیتامین B2 ، جگە لەو پرۆتینە زۆرەش کەتیایدایە .

شـایانی باسـە ، شـیری هـەموو ئاژەلـە گیـا خۆرەکـان ئـەتوانرێت وەك سـەرچاوەی خۆراکی مرۆڤ بەکاربهێنرێت وەك مانگا ، بزن ،مەڕ ، حوشتر ، ئەسپ (ماین) ، گامێش ، شیری هاوینەش باشترە لە شیری زستانە .

شـیری بزن وەك شـیری مانگا وایە بـەلام کـەمێك ترشـی فولیکی Folic acid ی کەمترە بۆیە ئەگەر بەردەوام شیری بزن بدرێ بەمنالێك ڕەنگە تووشی کەم خوێنی ببێت Anaema .

گۆشت Meat – گۆشتی بالندە Poultry – گۆشتی ماسی Fish :

گۆشت بەهەموو جۆرەکانیەوە ، پێویستیەکی خۆراکی گەورەیە بۆ مرۆڤ ، چونکە ئەوپرۆتینەی تێدایە کە ڕۆڵێکی بالا دەبینێت لە دروست کردن و گەشەکردنی خانەو شانەکانی لەشدا . لەبەرئەوەی ئەو پرۆتینەی گۆشتی پێکهێناوە لە پێکهاتووی ترشە ئەمینیەکانی دا وەك شانەکانی مرۆڤ وایە گۆشتی ئەندامەکانی لەشی گیانەوەر وەك گورچیلە –دل – زمان – دەماخ – بەسەرچاوەیەکی پرۆتینی باش دادەنرێن و ڕێژەی ڤیتامین و خوێیە کانزاکانیان زیاتر تێدایە لە گۆشتی ماسولکە .

گۆشتی بالندە بەتایبەتی گۆشتی مریشك ، قەل ، قاز ، مراوی ، نزیکەی ٣٠٪ پرۆتینیان تێدایە – گۆشتی ماسیش سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە .

هەروەها گۆشت بەسەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین B و کانزاکان ووزەش دادەنرێت بەتایبەتی ئاسن و پۆتاسیۆم و فۆسفۆر .

هێلکە Egg :

پرۆتینی هێلکە هەموو ترشە ئەمینیە پێویستەکانی تێدایە بەزۆری هێلکە ١٣٪ ی پرۆتینە واتە لەگۆشت و گۆشتی مەل و ماسی کەمترە ئەمەش بەهۆی ئەو برە ئاوە زۆرەی کەتیایدایە .

سپێنەی هێلکە نموونەیەکی باشە بۆ گیراوەی ملی پرۆتین کە ١١٪ ی پرۆتینە و ٨٩٪ ی ئاوە بەلام پرۆتینی ناو زەردێنە خەسترە (١٦٪) و زۆرتریش ئالۆزە ، گەلێك جۆر پرۆتینی تێدایە بەتایبەتی لیپۆ پرۆتین و فۆسفۆ پرۆتین و نیکلۆ پرۆتین ، ئەم جۆرانە هەموویان ڕۆلێکی سەرەکیان هەیە لە خۆراك دان بەکۆرپەلە پێش هەلاتن .

سەرچاوەی رووەکی پرۆتین :

سەوزە :

سەوزە بەسەرچاوەیەکی هەژار دادەنرێت بۆ پرۆتین تەنها کۆمەلەی سەوزە کە ١٪ تا لە ٢٪ پرۆتین ببەخشێت کۆمەلەی پاقلەمەنی یە Legume ئەمانە کاتێك تازەن لەوانەیە ٥٪ تالە ٦٪ پرۆتین ببەخشن، لەگەل ئەوەشدا بەووشکیش برێکی باش پرۆتین ئەبەخشن ، لەبەرئەوە بەباشترین رووەك دادەنرێن بۆ پرۆتین بەخشین ، هەر بۆیە زۆرجار لەباتی گۆشت لەهەندێك وولاتدا بەکاردێن ، فولی سۆیا (پاقلەی سۆیا) (Soya bean) گەورەترین رێژەی پرۆتینی تێدایە ، لەبەرئەوە لەو وولاتانەی کە خۆراکی گیانەوەریان تیادا کەمە وەك سەرچاوەی باشی پرۆتین بەکاردێن ، فولی سۆیا یا ژەکەکەی Curd یا پەنیرەکەی یا ئاردەکەی هەندێکن لەو بەروبوومانەی رۆژهەلاتیەکان لە فولی سۆیاوە دەستیان دەکەوێت .

فستق عبید Peanuts :

یەکێکی دیکەیە لەپاقلەمەنیەکان لەشێوەی گوێزەلێ Nuts – پۆلێن کراوە – فستق عیبدی برژاو یاکەرەکەی ٢٦٪ پرۆتینیان تێدایە ، بەلام بەبرژاویەکەی ١٠٪ ی سێ ترشی ئەمینی وون دەکات ، بۆیە لەزۆر وولاتدا هەر بەکالی یاکەم برژاوی دەخورێت .

نان ودانەوێلە :

نان ودانوێلە بەشێکی گەورەیان پرۆتین تێدایە ، سەرەرای ئەوەش دەبنە هۆی زۆرکردنی پرۆتینی گیانەوەری وەك شیر ، هێلکە ، گۆشت ، گۆشتی ماسی ، ئەو پرۆتینەی لەدانەوێلی کالدایە لەنێوان ٧٪ تالە ١٤٪ دەبێ .

هەندێك دانەوێلە یەکێك یاچەند دانەیەك لەترشە ئەمینیەکانی (بەتایبەتی سەرەکیەکان) کەم تێدایە . بۆ نموونە گەنم : لایسنی Lysin کەم تێدایە ، گەنمەشامی : تریپتۆفان Tryptophan ، برنج : تریپتۆفان و سیستین Cystin و میثۆنین Methonin ، بۆیە پشت بەستن بەتەنها یەکێك لەو دانەوێلانە مرۆڤ تووشی

هەندێك نەخۆشی دەبێت ، بەلام پێکەوە خواردنیان هاوسەنگی یەکی تەواو ئەدات بەجۆری ترشە ئەمینیە پێویستەکان و بەکاریکی دروستی زۆر باش دادەنرێت .

ئێستا لە بازاڕی هەندێك وولاتدا جۆرە مەعکەرۆنیەك دروست کراوە کەجگە لە کاربۆهیدرەیت بە پرۆتینیش دەولەمەند کراوە بەهۆی تێکەل کردنی ئاردی گەنمەکە لەگەل ئاردی فولی سۆیا . خواردنی فاسۆلیا و پاقلە و ماشی سپی و ڕەش و نیسك و نۆك و کزن و لۆبیا و پولکە وەك خۆراکێکی پرۆتینی بەکاریکی زۆرباش دادەنرێت ، هەروەها خواردنی گوێز و بادەم و فستق عبید باشە و بڕێکی باش پرۆتینیان تێدایە . زۆر جار هەندێك لە پزیشکەکان داوا لەدایکانی شیردەر دەکەن لەکاتی شیردانیان دا گوێز و فستق عبید بخۆن چونکە بڕی شیر زیاد دەکەن .

پێکهاتووی پرۆتینی نوێ **Textured protein** :

ئەمرۆ لە بازاڕەکانی جیهاندا جۆرە پرۆتینێکی نوێ هاتۆتە کایەوە ئەویش پرۆتینێکە کەلە تێکەل کردنی یەکێك یا چەند دانەیەك لەمانەی خوارەوە دروست دەکرێت : تۆوی پەموو ، فستق عبید ، دەنکەکونجی ، فولی سۆیا ، دەنکە گولەبەڕۆژە ، گەنم . ئەم خۆراکە لەڕەنگ و شێوە و تامدا بەتەواوی لە گۆشتی گا ، یالە گۆشتی ڕانی بەراز ، یاگۆشتی بەرازی سوێرکراو یا گۆشتی مریشك یا ماسی یا پەنیر دەچێ .

پەیدا کردنی شێوەی گۆشت بۆ ئەم پرۆتینە بەوە دەبێ کە بڕێکی زۆر ڕیشالی ڕووەك پێکەوە ئەجنرێ بەیەك دا ، هەندێك بۆن و ڕەنگ و تامی خۆشی تێ دەکرێ ئەوسا پرۆتینە گیراوەکە وەك قالب تێکەلی دەکرێت . سەیر لەوەدایە لەبارەی بەهای خۆراکیشەوە بەتەواوی وەك ئەو گۆشتانە وایە . هەندێك کۆمپانیا ، ئێستا هەندێك گۆشتی ڕاستەقینەی گیانەوەر بەڕێژەی ٣٠٪ تێکەل بە ٧٠٪ ی ئەو پرۆتینە دەکات و ئێستا لەبازاڕدا بە ڕێگە پێدراوی دەفرۆشرێت ، بەخواردنێکی پڕ بایەخ و بەها دادەنرێت .

سێیەم: چەوری

یــەکێك: لــە خۆراکــە هــەرە ووزە بەخشــەکان، چەوریــە، لەبەرئــەوە، بەسەرچاوەیەکی باش دادەنرێت لەم بارەیەوە، وزەکەی دووجاری ئەو وزەیەیە کە کاربۆهیدرەیت دەیبەخشێت، سەرەرای ئەم کارەشی یارمـەتی کـارکردنی ئەو ڤیتامینانە دەدات کە لە چەوریدا دەتوێنەوە. وەك (E.D.A). چەوری لەبەر ئـەوەی درەنگـتر هـەرس دەبێـت، بۆیـە ماوەیـەکی زۆری دەوێـت تـا مرۆڤەکـە هەست بەبرسێتی بکات، جگە لەوەش بوونی چەوریلە خۆراکدا تامو بۆنو بەرامیکی خۆشی دەداتێ، بەشێوەیەك کە مرۆڤ حەز لە خواردنی دەکات.

کــەمی چــەوری لــە خۆراکــدا دەبێتــە هــۆی کێــش کــەمیو لاوازیو خاوبوونەوەی لەشو خورانی پێست لە شێوەی ئەکزیمادا.

هێلکە لە ١٢٪ی چەوری تێدایە، بەلام ئاردی سپیو نانو شیری سەرتوێژ وەرگیراو، پەنیری سپی، گۆشتی باڵندەی لاواز، و گۆشتی گوێرەکەو کەرویشك هەندێك لەهێلکە شەیتانۆکە (لولپێچ)و ماسی سپی، چەوریان زۆر کەمە.

لە بەریتانیا خەلکی رۆژانە ١٢٠ گم چەوری دەخۆن، ئەمەش نیوەی ئەو وزەیەیان پێ دەبەخشێت کە لە هەموو خۆراکەکانی دیکە دەستیان دەکەوێت، ئەو وڵاتانەی کە چەوری لە خۆراکیاندا زۆرە بەتایبەتیوڵاتە پیشەسازیەکان (جگە لە ژاپۆن) دەبینین رێژەی مردن بەنەخۆشیەکانی دڵ تیایاندا زۆرە.

واتە پەیوەندی زۆر هەیە لە نێوان خواردنی چەوریو نەخۆشیەکانی دلدا. بەپێچەوانەشەوە ئەو وڵاتانەی کـەمتر چـەوری دەخـۆن. نەخشـیەکانی دلیـان کەمترە. بۆیە زۆر خواردنی کریم، کەرە، مارگەرین (چەوری روەکی Margrine) و دووگو بەزی گۆشت. شلەی زۆری گۆشت، شـیرینی زۆر. بـە کـاریکی زۆر خـراپ دەزانرێـت. مـرۆڤ دەتوانـێ بـری ئـەم جـۆرە خۆراکانـە کـەم بکاتـەوە بەتایبـەتی دوای (٤٠) سـالی. بـەلام زۆر کــەم کردنەوەشـیان زیـانیکی زۆری هەیە. چونکە ئەو ڤیتامینانـەی لـە چـەوریدا دەتوینـەوە وەك (A.D) نـاتوانن کاری خۆیان لەلەشدا بکەن ئەگەر بریکی باش چەوری تیادا نەبێت.

ئەو کەسانەش کە هەندیك نەخۆشی جگەریان هەیە یا بەرد لە زۆراویاندا هەیە یا نەخۆشی دیکەی کۆئەندامی هەرسیان هەیە پیویستە رۆژانە ٤٠ گم چەوری بخۆن.

ئامارەکان دەریان خستووە تا باری ئابوری خەلك بەرزبیتەوە چەوری زیاتر بەکاردەهینن بە پیچەوانەشەوە تا باری ئابوریان نزم بیتەوە کاربۆهیدرەیت زۆر بەکاردەهینن.

بۆ نموونە لە ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکاو کەنەدا ریژەی بەکارهینانی چەوری لە رۆژیکدا دەگاتە ٣٥٪-٤٥٪ی ئەو وزەیەی وەری دەگرن، بەلام لە ولاتە هەژارەکاندا ئەو ریژەیە لە نیوان ٦٪-١٠٪ تیپەر ناکات. هەرچۆنیك بێ، دەبێ رۆژانە مرۆڤ ٢٠٪-٢٥٪ی ئەو وزەیەی پیویستیەتی لە چەوریەوە دەستی بکەویت.

لەباری کیمیایشەوە، چەوری هەروەك کاربۆهیدرەیت لە کاربۆن و هایدرۆجین و ئۆکسجین پیکهاتووە، ئەو چەوریەی لە پلەی گەرمی ژوردا بتویتەوە یا بەتواوەیی بمینیتەوە پێی دەلین رۆنی شل Oil، ئەوی دی کە نەتواوەبیت پێ‌ێ دەلین رۆن یا چەوری. هەموو چەوریەك بەگشتی لە یەکەیەك پیکهاتووە پێی دەلین ترای گلیسرۆڵ- کە کە لە گلیسرۆل و ٣ ترشی چەوری پیکهاتووە بۆ نموونە چەوری شیر لە ١٢٥٠٠٠ ترای گلیسرۆل پیکهاتووە.

سەرچاوە گیانەوەریەکانی چەوری:

شیوەی چەوری بەپێی جۆری گیانەوەرەکە دەگۆریت، بۆ نمونە چەوری لەشی گیانەوەرە خوین ساردەکان (Cold- blooded animals) وەك ماسی‌چەور یان نیمچە شلەو لە پلە نزمەکاندا وەك خۆی دەمینیتەوە بۆ ئەوەی ماسیەکە بژی، چەوری لەشی گیانەوەرە خوین گەرمەکان (Warm- blooded animals) پلەی توانەوەیان بەرزترە، بەلام بەشیوەیەکی گشتی چەوری لەشی گیاخۆرەکان رەقترە نەك وەك چەوری لەشی گۆشت خۆرەکان. کاتیك شانەکانی لەشی گیانەوەر گەرم دەکریت. چەورەکەیان شل دەبیتەوەو لەبەستەرە

شانەکانی جیا دەبیتەوە، ئەوەتا رۆنی مەر، توندەو کە جیای دەکەنەوە پیّی دەلین رۆنی هیزە Mutton tullo رۆنی بالندە مام ناوەندیە لە نیوان گۆشتو رۆنی ماسیدا.

بری چەوریش لەلەشی گیانەوەراندا جیاوازە، بۆ نموونە مانگا-گویرەکە/و گۆشتی بەراز، بری چەوری تیایاندا وەك یەکەو نزیکەی ١٥٪ دەبیت ئەگەرچی گۆشتی بەراز کەمیك چەورترە، لەکاتی کولاندن یا برژاندندا بریکی زۆر چەوری لە گۆشتەکەوە جیا دەبیتەوەو کەم دەکات، جگەری ماسی رۆنیکی باشی تیادا کۆدەبیتەوە، زۆر جاریش بەسەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین D.A دادەنریت.

هیلکە Egg:

هیلکە یەکیکە لە هەرە خۆراکە باشەکان لەبەر بری زۆری پرۆتین، و بری تەواوی ترشە ئەمینیە بنەرەتەکان essential amino acids تیایدا هەروەها بری چەوری تیدایە سەرەرای ژمارەیەکی زۆر ڤیتامینو کانزاکان.

تاکە ڤیتامین کە تیایدا نیە ڤیتامین (C) یە.

کیشی پیوانەیەی هیلکەیەکی ئاسایی (٦٠گم)ە، ١/٣ی بریتیە لە زەردینە Yolk، کە خۆراکیکی چرکراوەی بەکەلکە ٣٠٪ی چەورییە (وەك لیسیپین Lecithin)و کۆلیسترۆل (Cholesterol) ١٦٪ی پرۆتین ئەوی دیکەشی بریتیە لە ئاسنو ڤیتامین E,D,A,B)و زۆر کانزای دیکە لەنیوی زیاتری کیشەکەی سپینەیەکەیەتی، کە ٨٨٪ی ئاوەو ٩٪ی پرۆتینە، ئەوەی دیکەی چەوریو کانزاکانو ڤیتامین Bیە. بەلام ڤیتامین (E,D,A,B1) زۆر کەمە، ئەگەر هیلکە لەگەل ڤیتامین Cخورا، ئەوا بەشی هەرە زۆری ئەو ئاسنەی ناوی لە ریخۆلەدا دەمژریت (بۆ نمونە ئەگەر لەگەل شەربەتی میوە خورا).

ئەوەی لە کیشەکەی دەمینیتەوە بریتیە لە تویکلە رەقەکەی، ویەردە تەنکەکەی تویکلەکەی کالیسیۆمی زۆر تیدایە، بەلام خۆی بەسەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆم دانانریت. جگە لە بری ڤیتامین (D,A) پیکهاتووەکانی دیکەی

ناو هيلكه به چەسپاوى دەمیننەوە، لەگەڵ ئەوەی خۆراکی مریشکەکە کاریان لە دروستکردنیدا هەیە.

لە راستیدا لە رووی پیکهاتنەوە، جیاوازیەکی ئەوتۆ نابینریت لە نیوان بری مادە خۆراکیەکانی هیلکەی سپی، و هیلکەی قاوەییدا، هیلکەی مراوی (duck) کەمیك چەوری زیاترە.

تیکرای بری ڤیتامین A لە هیلکەدا ٨٥ مایکرۆ گرام دەبیت هیلکەی قاوەیی بری ڤیتامین A زیاترە.

خواردنی هیلکە بۆ مرۆڤی گەورە، لە سێ هیلکە نابیت لە هەفتەیەکدا زیاتر بیت ئەگەر خۆراکی دیکەی چەوری‌و پرۆتینی زۆر وەربگریت، بۆ منداڵو میرد منداڵان، لە هەفتەیەکدا ٤–٥ هیلکە بەیانیان بخوریت زیانی نیە.

هەرچەند دوا تۆژینەوەکان لەم ماوەیەی پیشوودا دەریان خست کە مەرج نیە خواردنی زۆری هیلکە کاریگەری زۆر بکاتە سەر بەرزبوونەوەی رادەی کۆلسترۆل لەلەشدا. هیلکە نابیت لە شوینی گەرمدا هەلبگیریت، چونکە لەوانەیە جوجك دروست بکات (واتە هیلکەکە پیس ببیت) لەوانەشە هەندیك بەکتریاو میکرۆبی دیکە بچیتە ناویەوە، لەو شوینەی کە بەر زەویەکە کەوتوە لەکاتی دانانیدا.

شتنەوەی هیلکە، پیش هەلگرتنی بەباش نازانریت، چونکە مادەیەکی لینج دەوری بەرگەکەی داوە، ئەگەر شۆرایەوە نامینیت‌و ئەمەش دەبیتە هۆی بەرەللاکردنی کونە وردەکانی تویکڵ، کەلەویوە میکرۆب دەتوانیت بچیتە ناویەوە. ئەو برە ئاوەش کە تیایدایە بەهەلم بوون دیتە دەرەوە. لەو بارانەدا واباشە لەناو تورەکەیەکی نایلۆندا هەلگیریت.

هیلکەی نوێ، زەردینەکەی بە سپینەیەکی تەنك دەورەدراوە، بەڵام تا بمینیتەوە، ئاو لە سپینەوە دەچیتەوە ناو زەردینەکەیەوە، تا دیت سپینە تەنك تر دەبیت، و تامیشی تفت تر دەبیت‌و گازی دوا ئۆکسیدی کاربۆن لە کونەکانی تویکلەکەوە دەچیتە دەرەوەو تابیت، زەردینە، وردە وردە هەلدەوەشیت، بۆشایی هەوا لە هیلکەکەدا گەورە دەبیت. و هەموو پرۆتینەکەی

ناوی تیدەشکیت و بۆنیکی زۆر ناخۆش پەیدا دەکات کە بریتیە لە گۆگردیدی هایدرۆجین (hydrogen sulphide) وا چاکە هیلکە لە هەفتەیەکدا بخوریت و لەوە زیاتر هەلنەگیریت لەبەر ئەو گۆرانکاریە زۆرەی لەناویدا روودەدات، لەزۆر ولاتدا، هیلکە لە زەیتیکی تایبەتی هەلدەکیشریت بۆ ئەوەی کونەکانی تویکل بەتەواوەتی بگریت، یا دەخریتە ناو گازی دوا ئۆکسیدی کاربۆنەوە، کە ترشیتی سپینە دەپاریزیت.

ئەو بازنە سەوزەی لە دەوری زەردینە پەیدا دەبیت لە کاتی کولاندنی زۆردا لە ئەنجامی کارلیکی گوگردی ناو سپینەو ئاسنی ناو زەردینە روودەدات، دەتوانریت بەهۆی کولاندنی کەمترەوە، نەهیلتریت ئەو بازنەیە دروست بیت، هیلکەی کۆن ئەم بازنەیە زووتر دروست دەکات لە هیلکەی نویَ، چونکە لەوەپیش پرۆتینی ناوی شیبۆتەوە.

پیکهاتوەکانی هیلکەیەك کە کیشی ٦٠

پیکهاتووەکان	بر	تیبینی
وزە (کیلو جلول) (کیلو کالوری)	٤١٠ ١٠٠	
پرۆتین (گم)	٧	
چەوری (گم)	٧	هەمووی لە زەردینەدایە
کولیسترۆل (میلیگرام)	٣٠٠	هەمووی لە زەردینەدایە
کالیسیۆم (میلیگرام)	٣٥	زۆربەی لە زەردینەدایە
فۆسفۆر (میلیگرام)	١٣٠	زۆربەی لە زەردینەدایە
ئاسن (میلیگرام)	١,٥	زۆربەی لە زەردینەدایە
سودیۆم (میلیگرام)	٨٠	زۆربەی لە سپینەدایە

پێکهاتووەکان	بڕ	تێبینی
پۆتاسۆم	٨٠	زۆربەی لە سپینەدایە
مەگنسیۆم (میلیگرام)	٧	زۆربەی لە سپینەدایە
کانزاکانی دیکە	بڕی کەم	زۆربەی لە سپینەدایە
ڤیتامین A	٨٥	هەمووی لە زەردینەدایە
ڤیتامین D (مایکرۆ گرام)	١	هەمووی لە زەردینەدایە
ڤیتامین E (میلیگرام)	١	هەمووی لە زەردینەدایە
ڤیتامین B	١	هەمووی لە زەردینەدایە
پیامین (میلیگرام)	٠,٠٦	هەمووی لە زەردینەدایە
رایبوڤلاڤین (میلیگرام)	٠,٣	هەمووی لە زەردینەدایە
نیکوتینیك ئەسید	١,٨	هەمووی لە زەردینەدایە
پایریردۆکسین (میلیگرام)	٠,١٥	زۆربەی لە زەردینەدایە
بایۆتین (مایکرۆ گرام)	١٥	زۆربەی لە زەردینەدایە
پانتوپینیك ئەسید (میلیگرام)	١	زۆربەی لە زەردینەدایە
فولیك ئەسید (مایکرۆگرام)	١٥	زۆربەی لە زەردینەدایە
ڤیتامین B_{12}	١	زۆربەی لە زەردینەدایە

کەرە : (Butter)

خەستکراوەی چەوری ناوشیرە، سەرچاوەیەکی دەولەمەندی وزەو ڤیتامین Aیە، ڤیتامین D، و ڤیتامین Eیشی تیدایە. کەرەی هاوینە زۆرتر ڤیتامینی تیدایە وەك لە کەرەی زستانە ئەگەر بەراورد کرا لەگەڵ خۆراکی دیکەدا ئەوا دەردەکەویت کە کەرە پرۆتین و ڤیتامین Bو کالیسیۆمی تیدانیە، بەڵام بریکی باشی کۆلیسترۆلی تیدایە، لە مارگارین Margarine ئەم برە کۆلیسترۆلە نیە، بۆیە ئەو کەسانەی کە پزیشك کۆلیسترۆلی لی قەدەغەکردون نابیت کەرە بخۆن مارگارین دەخۆن و زۆر خواردنیشی بۆ هیچ کەسیك باش نیە.

رەنگە سروشتیەکەی کەرە بەهۆی بوونی کارۆتینەوەیە (کە لە گیاوە پەیدا دەبیت) **پیکهاتووەکانی کەرە (١٠گم) بیت :**

پیکهاتووەکان	لە ١٠ گم کەرەدا	تیبینی
وزە (کیلو جلول) (کیلو کالوری)	٣٣٠ ٨٠	
چەوری (گم)	٨,٥	
کولیسترۆل (میلیگرام)	٢٥	
پرۆتین و کاربۆهیدرەیت	زۆر کەم	
سودیۆم (میلیگرام)	٦٠	خویی بەرەڵا
کانزاکانی دیکە	کەم	لە کالسیۆم دا زۆر هەژارە
ڤیتامین A	١٠٥	
ڤیتامین D (مایکرۆ گرام)	٠,١٢	
ڤیتامین E (میلیگرام)	٠,١	
ڤیتامین B	سفر	

ماسی

گۆشتی ماسی، سەرچاوەیەکی بەنرخی خۆراکە، بەتایبەتی لەبەرئەوەی کە بریکی زۆر پرۆتین و کانزاکانی تیدایە، و هەموو جۆرەکانیشی بەبری باش فۆسفۆری تیدایە، هەروەها ماسی دەریاییش Sea Fish سەرچاوەیەکی باشی یۆدە Iodinماسیە وردەکانیش کە پرن لە ئیسقانی ورد لییان جیا تاکریتەوە، سەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆمن. هەموو ماسیەکانیش ڤیتامین Bیان تیدایە، ماسیە چەورەکان Faty Fish سەرچاوەیەکی باشی ئەو ڤیتامینانەن کە لە چەوریدا دەتوینەوە Fat soluble Vitamins، هەندیك لەو ماسیانەی لە ئاوە سازگارەکاندا دەژین. سەرچاوەیەکی باشی رۆنی گیانەوەری و ریژەیەکی باشی ئاون. ئەو ماسیانەی مادە وزە بەخشەکانیان کەمەو پرۆتینیان زۆرە بۆ مرۆڤە لاوازەکان Slimmers زۆر باشن، بە بەراورد لەگەڵ گۆشتی ئاساییدا، گۆشتی ماسی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین Bیە. بەڵام سەرچاوەیەکی هەژاری ئاسنە جگەری ماسی سپی سەرچاوەیەکی دەولەمەندی ڤیتامین E,D,Aە.

ماسیە چەورەکان و هەندیك ماسی ئاوی سازگار وەك سەلمون Salon. و ئیل eel. سەلمونی پەڵاوی trout٥٪ تا ٣٠٪ چەوریان تیدایە، ئەمەش بێ گومان بەپێی وزەو جۆری ماسیەکە دەگۆریت. چەوریەکەشیان پرە لە ترشە چەوری فرەناتیر Poly unsaturated ئەم ماسیانە زۆری لە هاوینی درەنگ و سەرەتای پاییزدا زۆر چەورن، و سەرچاوەیەکی باشی وزەو ڤیتامین (E,D,A) و ئاسنن هەندیکیان کە ئیسقانەکانیان بەباشی لە گەلیاندا دەخوریت، سەرچاوەیەکی باشی کالیسیۆمن. ماسی دەتوانریت بۆ ماوەیەکی پاش بە بەستویی هەڵ گیریت یا بخریتە قوتووەوە.

ماسی بەستو، لە نرخی مادە سروشتیەکانی ناوی کەم ناکاتەوە. بەڵام لە ٧٥٪ی ڤیتامینی ناوی لەکاتی قوتوکردندا ون دەکات (واتە ڤیتامینB1) بەڵام کە بەتازەیی لەمالەوە لێ دەنریت تەنها ٣٠٪–٥٠٪ ی ون دەکات. مادەکانی دیکەی وەك خۆی دەمینیتەوە لەکاتی قوتوکردندا.

هەلگرتنی ماسی بەبێ سەلاجە، یا بەستەر، لە مادەیەکی کەمدا تووشی خراپ بوونی دەکاتو ژەهراوی دەبیت بەهۆی ژەهری بەکتریاوە، وبۆنیان تیك دەچیتو تامیان ناخۆش دەبیت، لەبەرئەوە خواردنیان خراپەو مرۆڤ تووشی هەستداریەتی دەکەنو پییان تیك دەچیت.

ترشە چەوری-Fatty acid:

ترشە چەوری، یەکیکە لە پیکهاتووە گەورەکانی هەموو جۆرە چەوریەك، لە ریزیك کاربۆن پیك هاتووە، کە هەریەکەیان بە گەردیلەیەکی هایدرۆجینەوە بەندن، کە لە کۆتایی ریزەکەدا کۆمەلەی گەریدلەی ترشی هەیە کە توانای یەکگرتنی لەگەڵ گلیسرۆلدا هەیە،س بۆ دروستکردنی چەوری، سێ ترشە چەوری لەگەڵ گلیسرۆلدا یەکدەگریتو چەوریەکی سادە پیك دەهینیتو بە زمانی کیمیا پیێ دەلین (سێ گلسرید–Triglyceride) دەتوانین بلیین هەموو چەورەیەکانیش سێ گلیسریدی تیدایە.

زنجیرەی کورتی ترشە چەوری ٢–٦ کاربۆنی تیدایە. زنجیرەی ناوەندی ترشە چەوری ١٢–٢٠کاربۆنی تیدایە، بەلام زۆربەی ترشە چەوریەکان زنجیرەکانیان دریژە. زنجیرە کورتەکانی ترشە چەوری وەك (بیوتریك ئەسید–butyric acid) لە چەوری شیردا دەبینرین یا لە کەرەو کریم دا. ئەو ترشە چەوریەی ژمارەی تەواو هایدرۆجینی تیدا بیت، پیێ دەلین: ترشە چەوری تیر saturated fatty acid، رۆنی گیانەوەر یامەیوو، ترشە چەوری تیری زۆرترە وەك لە رۆنی روەكو ماسیو دەتوانریت لە پلەی گەرمی ژوری ئاساییدا بمەیەنریت. سێ ترشی چەوری هەن، دەوریکی زۆر دەبینن لە بەرزبوونەوەی ریژەی کۆلیسترۆڵ لە خویندا، کە بریتین لە: لایوریك Iauricو مرستیك myristicو پالمیتیك palmitic ئەسید.

بەلام ترشە چەوریە تیرەکانی دیکە کەمتر ئەم ریژەیە بەرزدەکەنەوە، ئەو سێ ترشە چەوریە، بەشی هەرەزۆری ترشە چەوریەکان پیکدەهینن. بۆ نمونە پالمیتیك ئەسید palmitic acid، لە چەوری گیانەوەریو رۆنی خورمادا ٣٥٪

هەموو جۆرە ترشە چەوریەکان پیکدەهینیت و ١٧٪ی ترشە چەوریەکانی رۆنی روەکی و ماسیش پیکدەهینیت.

ئەو ترشە چەورەیانەش کە ژمارەی هایدرۆجینی تەواویان هەلنەگرتووە، پییان دەلین، ترشە چەوریە ناتیرەکان unsaturated faty acids جیگەی هایدرۆجین بەدوو بۆند (بەند bond) لە گەردیلەی کاربۆن دەگیریتەوە. زۆربەی رۆنی رەوکی و ماسی ترشە چەوری ناتیریان تیدایە. و لە پلەی گەرمای ژووری ئاسایی‌دا بەشلی دەمیننەوە ئەو ترشە چەوریانەی کە تەنها دوو گەرد هایدرۆجینیان کەمە (واتە یەك جووتە بەند) پییان دەوتریت تاکە ترشە چەوریە ناتیرەکان Mono- unsaturated faty acids.

ئەم ترشە چەوریانە کاریان بەسەر بەرزکردنەوەی ریژەی کۆلیسترۆلەوە لە خویندا نیە ئۆلیئیك ئەسید Oleic acidکە لە تاکە ترشە چەوریەکانە ١٨ گەردیلەی کاربۆنی تیدایە، ترشە چەوریەکی زۆر بلاوە، و زۆربەی چەوری و رۆنەکان ٣٠٪ تا ٦٥٪ی لەم ترشە چەوریەیە.

ئەو ترشە چەوریانەش کە چوار گەردیلە یا زیاتر هایدرۆجینیان کەمە (واتە دوو جووت بەند یا زیاتر) پییان دەلین: فرە ترشە چەوریە ناتیرەکان Poly unsaturated faty acidsیا PUFA .

ئەم خشتەیەی خوارەوە جۆری ترشە چەوریەکان لە هەندیك خۆراکی چەوری‌دا روون دەکاتەوە.

چەوری	تیر	سیتریك	تاکە ترشە چەوریە ناتیرەکان	فرە ترشە چەوریە ناتیرەکان
کەرە–شیر–پەنیر–کریم	٤٠	١٠	٣٠	٤
گۆشتی گا (BEEF)	٣٠	٢٠	٤٥	٢
گۆشتی بەرخ (Lamb)	٣٠	١٥	٥٠	٥
گۆشتی بەرازو گۆشتی	٢٨	١٢	٥٠	٨

چەوری	تیر	سیتریک	تاکە ترشە چەوریە ناتیرەکان	فرە ترشە چەوریە ناتیرەکان
سویرکراوی بەراز Pork and bacon				
مریشك (Chicken)	٢٥	٥	٤٥	٢٠
رۆنی گەنمەشامی (Corn oil)	١٠	٣	٣٥	٥٠
رۆنی زەیتون (Olive oil)	١٥	٢	٧٠	١٠
کەرەی کاکاو Co coa butter	٢٥	٣٥	٣٥	٢

سەرنج:

ستریك Stearic بریتیە لە ترشە چەوریەکی تیر، بەڵام کەمتر کاری بەسەر بەرزکردنەوەی کۆلیسترۆلەوە هەیە لە خویندا لەچاو لایوریك Lauricو مریستیك Myristicو پالمیتیك Palmiticئەسیدەوە.

ئەو رۆنو چەوریانەی کە ریژەیەکی بەرز چەوری تیرو فرە ترشە چەوریە ناتیرەکانیان تیدایە، پیویستە ئەو کەسانەی کە ترسی بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆلیان لی دەکریت. پاریزگاری خۆیان بکەن ئەو رۆنانە نەخۆن. بەلکو ئەو رۆنانە بەکاربهینن کە ریژەی ئەم ترشە چەوریانەیان تیدا کەمە.

ترشە چەوریە بنەرەتەکان (Essential fatty acids) یش لە فرە ترشە چەوریە ناتیرەکاننو بەدوو بەندی ریز بوون بەشیوەیەك کە لەش ناتونیت لە شیوەیان دروست بکاتەوەز لینولئیك Linoleic ئەسید دەست پی کەری ئەم کۆمەلەیەیە، و پیویستە لە خۆراکدا وەرگیریت. هەموو جۆرەکانی ترشە چەوریەکانی دیکە لەش دەتوانیت دروستیان بکات، پییان دەوتریت ترشە چەوریە نابنەرەتیەکان (ناسەرەکیەکان).

کۆلیسترۆڵ-Choletesrol :

کۆلیسترۆڵ بەشیکە لە پیکهینەرەکانی لەش، و یەکیکە لە پیکهینەرەکانی جۆگەی خوین. زۆربەی مرۆڤی و پیگەیشتوو ١٤٠ گم کۆلیسترۆڵی تیدایە. کۆلیسترۆڵ بۆ دروستکردنی پەردەی خانەکان Cell Membrane گرنگە، بەڵام خۆراکیکی بنەرەتی نیە، لەش دەتوانیت دووجار زیاتر لەوەی رۆژانە لە خۆراکدا دروستی بکات. ئەو خۆراکانەی بریکی زۆر کۆلیسترۆلیان تیدایە بریتیە لە دەماخ Brain وە زەردینەی هیلکە egg yolk.

خۆراکەکانی دیکە بری کەمتر کۆلیسترۆلیان تیدایە وەك لە خشتەکەی خوارەوەدا روونی دەکەینەوە، و خۆراکە روەکیەکانیش تیایاندا نیە، گۆشتی بێ چەوری Lean meat کەمتری تیدا نیە، لە گۆشتی پر چەوری، بۆ نمونە کۆلیسترۆڵ لە گۆشتی بێ چەوری، بێ چەوریدا وەك یەکە.

ریژەی بونی کۆلیسترۆڵ لە خۆراکە جیاوازەکاندا :

جۆری خۆراك	خۆراك
خۆراکی پر لە کۆلیسترۆل	لە یەك گرام زیاتر (١٠٠٠میلیگرام) لە ١٠٠ گرام خۆراکدا: دەماخ، زەردینەی هیلکە. ٢٠٠-٦٠٠میلیگرام لە ١٠٠ گرام خۆراکدا: کەرە- هیلکەی ماسی-گورچیلە-جگەر ١٠٠-٢٠٠ میلیگرام لە ١٠٠ گرام خۆراکدا. زۆربەی جۆرەکانی کەرە، دل، قرژاڵ Crab، کریمی دەبل، ماسی ساردین، روبیان Shrimp.
خۆراکی مام	٥٠-١٠٠ میلیگرام لە ١٠٠ گرام

ناوەندی لە کۆلیسترۆڵ	خۆراکدا: گۆشتی گا- چەوری گۆشتی گا- مریشك، رۆنی گۆشتی مریشك- کریمی تاك-رانی بۆق-بەرخ- بەراز- کەرویشك- قەلەموون، ماسی کود COD- گویچکە ماسی Oyster- گویرەکە Veal.
خۆراکی بری کەم لە کۆلیسترۆڵ	لە ٥٠ میلگیرام کەمتر لە ١٠٠گرام خۆراکدا: پەنیری سپی، ئایس کریم، مارگارین کە کەرەکەی پیوە بیت، شیری کەم چەوری، ماست، ماسی سەلمۆن.
خۆراکی بێ کۆلیسترۆڵ	سپینەی هیلکە، هەموو خۆراکە روەکیەکان، وەك رۆنی روەك، میوە، گویزەلێ، سەوزە، دانەویلە، مرەبای میوە شیرنەکان.

کۆلیسترۆلی وەرگیراو رۆژانە بەپێی خۆراکەکان جیاوازە، لە سفرەوە دەست پێ دەکات تا دەگاتە ٣٠٠٠ میلیگرام. و زۆر پشت بە ژمارەی ئەو هیلکانە دەبەستیت کە مرۆڤ رۆژانە دەیانخوات.

رۆژانە خواردنی هیلکەیەك دوو پارچە گۆشتی گیانەوەر یا ماسی کەمیك کەرە دەکاتە نزیکەی ٥٠٠ میلیگرام کۆلیسترۆڵ، نیوەی ئەو برەش دەمژریتە خوینەوە، خواردنی هەر هیلکەیەکی زیادە ٣٠٠ میلیگرام کۆلیسترۆڵ زیاد دەکات. بەشیوەیەکی سروشتی دەستکەوتنی کۆلیسترۆڵ بەهۆی خواردن یا لەش خۆیەوە دەبیت. زۆربەی جار هاوسەنگیەك دروست دەکات بەهۆی لەناوچوونیەوە لە ریگای زراوەوە، مرۆڤ لە کۆمەلە خۆرئاوایەکاندا ریژەی کۆلیسترۆلیان تیادا بەرزە، و لە هەموو جیهانیشدا مرۆڤ تا بەسالدا بچیت ئەم ریژەیەی لە خویندا بەرز دەبیتەوە.

بەرزبوونەوەی ریـژەی کۆلیستـرۆڵ لە خوینـدا لە سـەرو ١٥٠ میلیگـرام لـە ١٠٠ میلیلتر پلازمادا بە ترسناك دادەنریت بۆ نەخۆشـیەکانی دڵ بەتایبـەتی کە مەترسیەکانی دیکەی لەگەلدا بیت وەك کیشانی جگەرە، ئەوا ریـژەی مـردن بە نەخۆشیەکانی دڵ بەرزدەبیتەوە.

دەتوانریت ریژەی کۆلیستـرۆڵ لـە خوینـدا کـەم بکریتـەوە بـەهۆی خواردنـی ئەو خۆراکانەی کە کۆلیسترۆلیان زۆر کەمە، بەتەواویش نەخواردنی ئەو رۆن و چەوریانەی ترشە چەوریە تیرەکانیان تیدایە وەك رۆنـی گیانـەوەر (بەتایبـەتی رۆنـی مانگـا، بـەراز، بەرهەمـەکانی شیر لـە کـەرەو پـەنیر). فـرە ترشـە چەوریـە ناتیرەکـان لـە زۆربـەی رۆنـە روەکـەکاندا هەیـەو کۆلیسـترۆڵ دا دەبـەزینن لـە لەشـدا. بەتایبـەتی خـیرایی دابـەزینی بـەهۆی ون کردنـی کۆلیسـترۆلەوە لـە زراودا، بـەلام ریـژەی دابـەزینی کۆلیسترۆڵ کـەمترە وەك لـە زیـادبوونی بـەهۆی ترشـە چەوریـە تیرەکانـەوە لەبەرئـەوە پیویسـتە ئـەو چەوریانـە نـەخوریت. خۆراکـی کـەم کۆلیسـترۆلی، ێ ئـەو خۆراکانـەی ترشـە چەوریـە تیرەکانیـان تیدانیە یا زۆر کـەمیان تیدایـەو فرە ترشـە چەوریـە ناتیرەکانیـان تیدایـە، زۆر پیویستە بۆ ئەو کەسانەی کیشـەی بەرزبوونـەوەی چـەوریان لـە خوینـدا هەیـە. هەروەك لەم خشتەیەی خوارەوە روون دەبیتەوە.

خشتەیەك بۆ خۆراکی ئەو کەسانەی کیشەی بەرزبوونەوەی چەوریان لە خویندا هەیە.	
پیویستە ئەم خۆراکانە نەخۆن: Avoid	کـەرە- کریـم- خۆراکـی گیانـەوەری و پـر چـەوری- گۆشتی چەور-شیری پر چـەوری- پـەنیر- بسـکیتی چـەور- ئیشـی هـەویر- چوکلیـت- گویـزەلی- ئـایس کریم.
بەکەمی ئەمانە بخۆن: Limit	هەفتەی دوو پارچـە لـەو خۆراکانـەی ریـژەی کۆلیسترۆلیان بەرزە وەك: زەردینەی هیلکەو دەماخ، هەفتەی پارچەیەك جگەر.
بەشیوەیەکی مام ناوەندی ئەم خۆراکانە بخۆن:	گۆشـتی بێچـەوری- ماسـی چـەور- ماسـی سـپی- رۆنی زەیتون- زەیتون.

بە ئازادی ئەمانە بخۆن:	سەوزە- زەلاتە- میوە- پەتاتە- دانەویلە گەنمەشامی برژاو- شیری بێ چەوری- ماست- سپینەی هیلکە- پەنیری سپی (لە شیری نا چەور)- رۆنی گەنمەشامی- رۆنی گولەبەرۆژە- رۆنی سۆیا.

چوارەم : ئاو Water :

ئاو لە خۆراك پێویست ترە بۆژیان ، لەوانەیە کەسێك بتوانێت هەفتەیەك بێ خۆراك بژی بەلام تەنها چەند ڕۆژێك ناتوانێت بێ ئاو بژی ، چونکە ئاو بەشێکی سەرەکیە لەخوێن و لیمف و دەردراوەکانی لەش و شلەکانی نێوان خانەو شانەکان و هەروەها هەموو پێکهاتووەکانی خانەکانی لەش . زیاتر لەنیوەی قورسایی مرۆڤێکی پێگەیشتوو ئاوە ، چونکە ٦٠٪ ی لەشی پیاو و ٤٥٪ ی لەشی ژن پێکدەهێنێت ، ئەمە چونکە لەشی ژن چەوری زیاتر تێدایە وەك لەلەشی پیاو ، هەروەها مرۆڤ تابەسالدا بچێت چەوری زیاتر ئەبێ و بەو پێیەش ئاوی ناو لەشی کەمتر دەبێتەوە ، لەکۆرپەی پێنەگەیشتوودا ٧٠٪ تا ٨٠٪ ی لەشیان ئاوە ، هەروەها ئاو بایەخێکی گەورەی هەیە لە دەرکردنی پاشەڕۆکان و ڕاگرتنی پلەی چەسپاوی گەرمی ، کەمیشی دەبێتە هۆی مردن ، سەرەڕای ئەوەش کەئاو خواردنەوە ، گەلێك خوێ و کانزا دەگەیەنێتە ناو لەش بەهۆی توانەوەیان تیایدا .

پێنجەم : کانزاکان Mineral :

لەگەل ئەوەی کانزاکان لە ٤٪ ی ناو شانەکانی لەش پێکدەهێنن کەچی زۆر گرنگە بۆ زیندە چالاکیەکان. هەندێکیان بەشداری تەواو دەکەن لەپێکهێنان و دروست کردنی لەشدا وەك لە ئێسقان و دان دا ، یالە پێکهاتنی شلەی شانەکاندا بۆ نمونەکالسیۆم و فۆسفۆر زۆر گرنگە بۆ دروست کردنی ئێسك و بۆ چالاکی ماسولکەکان کالسیۆم و پۆتاسیۆم گرنگە ، سۆدیۆم و پۆتاسیۆمیش ڕۆلێکی گرنگ دەبینن لە جولەی ماسولکەکاندا ، هەندێك کانزای دیکە لەئەنزیمەکاندا وەك مادەی یاریدەدەر کاردەکەن ، هەندێکی دیکەیان دەبنە بەشێك لە مادە ئەندامیەکان ، هەروەك ئاسن لە هیمۆگلۆبین دا

، یا ئـایۆدین (یـۆد) لـە ثایرۆکسـیندا (هۆرمۆنـی ڕژێـنی دەرەقیـە) کۆبلـت لـە پێکهاتووی ڤیتامین B12 دا و گۆگرد لە ثیامین و بایۆتین دا ، هتد . . .

بۆ ئەوەی ژیان بەردەوام بێت لە ڕووەك و گیانەوەر و تەنانەت لـە بـەکتریاو تـاك خانەکاندا پێویستە هەندێك لەو کانزایانە بەڕێژەو خوستیەکی دیاری کراویان تێدابێ ، هەر گۆڕانێکی بچوك لەو ڕێژانەدا ڕوودەدات لەوانەیە ببێتە هۆی مردن و لەناو چونیان ئەوەتا ئەتوانرێت خۆراك لە خوێیاوێکی خەستدا هـەلبگیرێت بـۆ مـاوەیك بـێ ئـەوەی هیچی لێبێت چونکە ئەو خوێیاویانە بەکتریایان تیا ناژی ، یا ئەگـەر ماسـی لـەئاوی دەریاوە هاتە ناو ئاوی ڕووبارێکی سازگارەوە ڕاستەو خۆ دەمرێت ، هەر بۆیە لەلەشی مرۆڤیشـدا هـەر گۆڕانێك لەخەستی ئەو کانزاو خوێیانـەا ڕووی دا دەبێتـە هـۆی تێـك چوون و نەخۆشی و زۆرجاریش مردن

بەپێ ی پێویستی خوێ و کانزاکان کراون بەدووبەشەوە ، بەشی یەکەمیان ئەوانەن کەپێیان دەوترێت خۆراکە گەورەکان Macronutri ents واتـە ئەوانـەی بـەبڕی زۆر پێویسـتن وەك : کالسـیۆم، فۆسـفۆر ، پۆتاسـیۆم ، گۆگـرد ، کلـۆر ، سـۆدیۆم ، مەگنسیۆم . ئەوانی تریش کەبەشی دووەمن بەبڕی کەم پێویستن پێیان دەوترێت خۆراکە ووردکـەکان Micronutrients کەبریتین لـە ئاسـن ،مەنگـەنیز ،مولیبدیـۆم ،ڤانـادیۆم ،قەسـدیر ،سلیکۆن،نیکل . هـەندێك کانزای تریش بەڕێژەی زۆرکەم هـەن کەبـەهۆی ژینگەوە دەگەنە لەشی مرۆڤ وەك : کادمیۆم ،قوڕقوشم ، جیوە ، زەرنیق ، بۆرۆن ، لیڤیوم ، ئەلەمنیۆم . بەلام تائێستا بایەخی تەواویان نەزانراوە . هـەندێك کانزا کە بەبڕێکی کەم پێویستە زۆرجار لەناو ئاودا هەن و مرۆڤ دەیخواتەوە وەك ،یۆد ، فلۆر ، مس ، ئەگەر خاکی ئەو وولاتە بەباشی تیایدا بوون . بەلام هـەندێك وولات بڕی تەواوی ئەو ماددانە لەخاکەکەیاندا نیە لەبەرئەوە لە ئاوەکەشیاندا نیە یا زۆرکەمـە ، لەبەرئەوە بەبڕێکی دیاری کراو ئەکرێتە ئاوی خواردنەوەیانەوە یا خوێـی چێشـتەوە . هـەندێك خوێی تر بەتایبەتی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و کلـۆر لـە خۆراکـی ڕۆژانـەدا هـەن لەبەرئەوە پێویست ناکات مرۆڤ بیر لەنەبوونیان بکاتەوە ، کالسیۆم و ئاسـن و ئایۆدین

زۆرجار لەژنی سك پڕدا یا دایكی شیردەردا كەم دەكات بۆیە زۆرجار بەڕێژەیەكی دیار دەیدرێتێ .

كالسیۆم و فۆسفۆر :

نزیكەی لە ۲٪ ی لەشی مرۆڤێكی پێ گەیشتوو كالسیۆمە و لە ۱٪ یشی فۆسفۆرە ، واتە ۱۲۰۰ گم كالسیۆم و ٦۷۰ گم فۆسفۆر لەلەشی پیاوێكدا هەیە كەكێشی ۷۰كگم بێت ، لە ۹۹٪ ی ئەو كالسیۆمەی لەلەشیدایەو لە ۸۰٪ ی ئەو فۆسفۆرەی تێدایە لە ئێسك و داندایە كەهێزو توندو تۆلیان پێ بەخشیوە ، هەروەها كارەكانی دیكەشیان لەدەرەوەی ئێسقان و دان كەمتر نیە لەوەی پێشوویان ،فۆسفۆر زۆرگرنگە لەپێكهێنانی پەردەی خانەكاندا چونكە لەگەل چەوری دا یەك دەگرێت و بەشێكی گرنگ لەدیواری خانەكان پێك دەهێنێت هەروەها لەدروست كردنی ترشە ناوكیەكانیشدا DNA , RNA . هەروەها كالسیۆم رۆلێكی گرنگ دەبینێت لەخوێن مەیین دا ئەو كەسانەی كالسیۆمیان كەمە خوێنیان بەباشی نامەیەت. فۆسفۆر دەورێكی سەرەكیشی هەیە لەهەلگرتنی ووزەدا ئەوەتا بەشێكە لە ATP كەبەهەلگری ووزە دادەنرێت لەلەشدا . كەمی ڤیتامین D زۆرجار لەلەشدا كاردەكاتە سەر كەمی كالسیۆم لەلەشدا ، لەوانەشە كەمی كالسیۆم بەهۆی كەم خواردنی ئەو خۆراكانەشەوەبێ كەكالسیۆمیان تێدایە .

شیرو بەروبوومەكانی و گۆشت بەهەموو جۆرەكانیەوە بەسەرچاوەی باشی كالسیۆم دادەنرێن ، بۆ فۆسفۆریش سەرەڕای شیر و گۆشت ، دانەوێلەو گوێزەلێ و پاقلەمەنی بەسەرچاوەی باشی فۆسفۆر دادەنرێن .

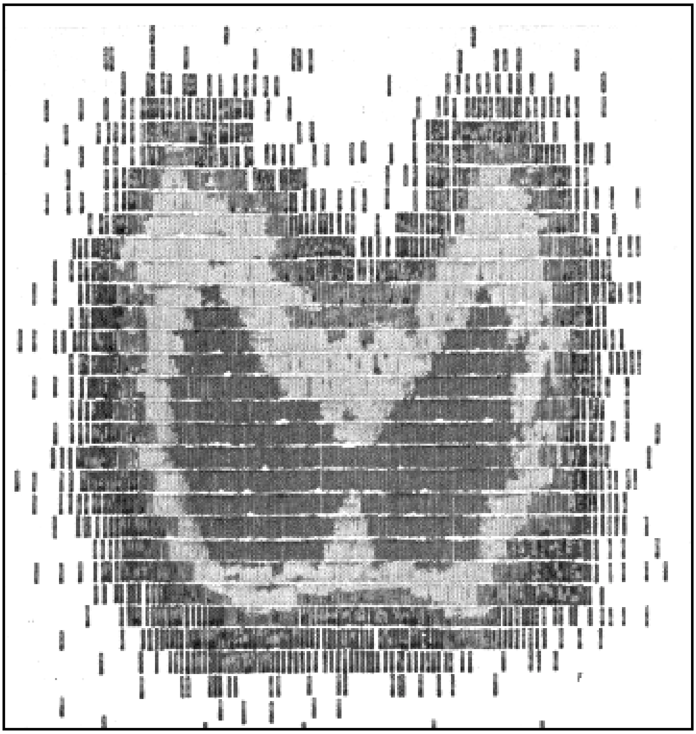
یۆد Iodine :

زۆرگرنگە بۆ ئەوەی رژێنی دەرەقیە كاری خۆی بەباشی بكات و هۆرمۆنی ثایرۆكسین دروست بكات تاكەسەكە لە گویتەر Goiter (دراق) دووركەوێتەوە (واتە هەلئاوسانی دەرەقیە) . هۆرمۆنی ثایرۆكسینیش زۆر گرنگە بۆئەوەی لەش زیندە چالاكیەكانی خۆی بەباشی بكات بەتایبەتی زیندەپال Metabolism . بەلام ئەگەر

ڕژێنەکە بڕی تەواوی ئایۆدین لەخۆراکەوە دەست نەکەوت ئەوا گەورە دەبێت (دەئاوسێ) بۆ ئەوەی هەول بدات زۆرترین بڕ ئایۆدین لەلەشەوە ڕابکێشێت .

هەندێك خاك یۆدی کەمە ، ئەو خۆراکانەش کەلەو گلەوە پەیدادەبن ئایۆدینیان تێدا کەمە لەبەرئەوە باشترین ڕێگا لەم بارەدا ئەوەیە کە ئایۆدین بە هۆی خوێی چێشتەوە وەربگیرێت یا ڕۆنی یۆدی بەدەرزی بکرێتە لەشەوە ، خۆراکی دەریایش باشترین سەرچاوەی یۆدە .

ئایۆدین لە جۆگەی هەرس دا لەناو خۆراکی هەرس کراوەوە دەمژرێت کەبەشێوەی ئایۆداید (I) دەبێ ، لە پاش ماوەیەك ئەویش لەشلەی نێوان شانەکاندا بلاو دەبێتەوە ، ڕژێنی دەرەقی ١ بۆ ٣ ی ئەو بڕە ئایۆدینە بۆ خۆی هەلدەمژێت و ئەوەی ئەمێنێتەوە لەڕێگای میزەوە فڕێ ئەدرێتە دەرەوە . بۆ نمونە دەرکەوتووە ئەو کەسەی ٢٥ ملگم ئایۆدین وەربگرێ ، ١٠–١٥ ملگم لەو ئایۆدینە ئەچێتە ناو دەرەقیەوە ئەو وولاتانەی زۆر نزیکن لە دەریاوە دەرکەوتووە ڕێژەی گوێتەر Goiter تیایاندا زۆرکەمە وەك ژاپۆن ، چونکە زۆربەی خۆراکەکانیان دەریاییە ، ئەو خۆراکانە بڕێکی باش ئایۆدینیان تێدایە .



هەروەها دەرکەوتووە کەشیر یۆدی تێدا دەبێت ئەگەر ئەو خۆراکانەی گیانەوەرە شیر دەرەکە خواردنی یۆدیان تێدا بووبێ . بەکورتی هەرخاکێك یۆدی تێدابێ ڕووەکەکانیش یۆدیان تێدا دەبێ .

پەیداکەرەکانی گۆیتەر Goitrogens :

ئەمانە کۆمەلە خۆراکێکن ، دەرکەوتووە زۆر خواردنیان بەشێوەیکی بەردەوام و دووبارە کردنەوەیان دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی چالاکی دەرەقیەو لەپاشدا دەبنە هۆی گۆیتەر بەتایبەتیش ئەگەر ئەو ماوەیە ئایۆدین کەم خورا ، لەگەل ئەوەشدا ئایۆدین بەرگری ئەو مادانە ناکات ، چونکە ئەو مادانە ڕێگە دەگرن لەدروست کردنی هۆرمۆنی ڤایرۆکسین . لەو خۆراکانەی یارمەتی دروست کردنی گۆیتەر دەدەن :

کەلەرم ، قەرنابیت ، برۆکوۆلی (جۆرە قەرنابیتێکی تایبەتیە) ، شێلمی زەرد ، ئاردی تۆوی شێلم Rape seed meal .

زنك Zinc :

زنك بەکەمی لە خانەو شانەکانی گیانەوەردا هەیە کەمێك لە ئاسن کەمترە. لەشی مرۆڤ نزیکەی ٢ گم زنکی تێدایە بەزۆریش لە قژو پێست و چاو و نینۆك و گون دا کۆدەبێتەوە ، بەلام هەندێکی لە هەموو شلەی نێوان شانەکاندا بلاودەبێتەوە . لە خوێندا بەزۆری لە خڕۆکە سپیەکاندایە . لەدوای ئەویش لە خڕۆکە سەرەکاندا و هەندێکیشی لە پلازمادایە .

زنك رۆلێکی گەورە دەبینێت لە گەشەکردنی ئێسقان و مێشك و پێگەیشتنی ئەندامەکانی زاوزێ و هەستەکان (تام و بۆن و بینین هتد. . .) وەبەرگری کردنی لەش دژی نەخۆشی و چاك بوونەوەی زامەکانی لەش و میتابۆلیزمی هەندێك جۆری

کاربۆهیدرەیت، بەرهەمە گیانەوەریەکان بەسەرچاوەیەکی باش دادەنرێت بۆدەست کەوتنی زنك وەك :

خواردنی دەریایی (بەتایبەتی گوێچکەماسی) ، گۆشت ، جگەر ، هێلکە ، شیر ، پاقلە بابەتەکان ، نانی گەنم ، نانی کزن یائاردەکەی ، نانی جاودا Rye bread .

مس Copper :

بەتێکڕایی مس لەلەشی مرۆڤ دا نزیکەی ٧٠ ملگم تا ٨٠ملگم دەبێ بەشی زۆریشی لە جگەرو دەماخ و بەڕێژەیەکی کەمتریش لە دل و گورچیلە و پەنکریاس و سپل و سی و ئێسقان و ماسولکەکاندا کۆدەبێتەوە .

مس زۆر پێویستە بۆ لەش بەتایبەتی بۆ جولە پێ کردنی ئاسن لەلەشدا و دروست کردنی خڕۆکەی سوری ڕێك وپێك و پێکهێنانی هەندێك مادەی بەکەلکی ناو لەش وەك ، کۆلاجین ، ئیلاستین ، کیراتین ، فۆسفۆلپید ، وهەروەها بۆگەشەی قژ ، دەرخستنی ڕەنگی پێست و هێشتنەوەی ووزەی ناو خانە بەشێوەی ATP .

یەکێك لەو نەخۆشیانەی ئێستا هەیە بریتیە لە بەرزبوونەوەی ڕێژەی مس لە خانەکانی لەشدا بەتایبەتی لەجگەر ، دەماخ ، گورچیلە ، گلێنەی چاودا. ئەم نەخۆشیە بەناوی نەخۆشی ویلسنەوە   ەوە ناودەبرێت ، کەکارێکی خراپی لەسەر چالاکیەکانی لەش هەیە .

لەم خشتەیەی خوارەوەدا بەکورتی سەرچاوەو سوودی کانزاکان ڕوون دەکەینەوە :

کانزا	سەرچاوە	بڕی خواردنی بۆگەورە /ڕۆژانە	سوودی بۆ لەش	فڕێ دانی
کالسیۆم	شیر ، پەنیر ، هەندێك سەوزە	٠,٨ گم بۆگەورە ١,٢ گم بۆژنی سکپڕو شیردەر.	دروست کردنی ئێسك و دان ، ومەینی خوێن ،	میز ، پیسایی ، هەندێکیشی

کانزا	سەرچاوە	بڕی خواردنی بۆگەورە/ڕۆژانە	سوودی بۆ لەش	فڕێ دانی
			ڕێك خستنی کرژبوونی ماسولکەکان- ماسولکەی دلیش-چالاکی ئەنزیمەکان.	بەهۆی ئارەقەوە
فۆسفۆر	شیر، گۆشتی بالندە ، ماسی ، گۆشتی ئاسایی ، پەنیر ، گوێزەلێ ، پاقلەمەنی	۰,۸گم ڕۆژانە ، ۱,۲گم بۆژنی سکپڕو شیردەر.	دروست کردنی ئێسك ودان ، پێکهاتووی ووزە بەرز دروست دەکات ، بۆچالاکی ماسولکەو شانەکان و ڕاگری DNA , RNA یە لەدروست کردنی چەوری فۆسفۆری دا بەشدارە.	میز ، پیسایی
مەگنیسیۆم	گوێزەلێ،دانە وێڵە، پاقلەمەنی،سە وزە،شیر،گ	ژن ۳۰۰ ملگم ، پیاو ۳۵۰ ملگم ، ٤٥٠ لە سکپڕی و شیرداندا .	ڕاگرو بەهێزکەری ئێسك ، چالاکی ئەنزیمەکان ،	پیسایی ، میز ، هەندێکی لە ئارەق دایە

کانزا	سەرچاوە	بڕی خواردنی بۆگەورە/ڕۆژانە	سوودی بۆ لەش	فڕێ دانی
	ۆشت .		ڕێك خستنی ماسولکە ئەنزیمەکان .	.
ئاسن	جگەر ، گۆشت پاقلەمەنی ، گەنم ، پەتاتە ، زەردێنەی هێلکە ، سەوزە ، میوەی ووشك.	ژن ١٨ ملگم ، پیاو ١٠ملگم ، بۆسکپڕو زەیستان تا ٢-٣ مانگ ٣٠-٦٠ ملگم زیاتر بێت .	پێکهێنەری هیمۆگلۆبین و مایۆگلۆبین و ئەنزیمەکانی خانەیە.	پیسایی ، کەمێکیشی بەهۆی میز و سوڕی مانگانەو خوێن لەبەر ڕۆیشتنەوە دەبێت .
فلۆرین	ئاوی فلۆراوی	باشترین بەکارهێنان ١,٥ - ٤ ملگم.	دژی کلۆر بوونی دان .	میز ، پیسایی ، ئارەق .
ئایۆدین (یۆد)	خۆراکی دەریایی، ئاوو ڕووەکی ئەو ناوچانەی بێ یۆد نین ، سۆدیۆم ئایۆداید	١٥٠ Mcg ڕۆژانە ، ١٧٠ Mcg بۆ سکپڕ، ٢٠٠ Mcg لەشیردانداا .	زۆر پێویستە لەدروست کردنی هۆرمۆنەکانی ڕژێنی دەرەقی .	میز

کانزا	سەرچاوە	بڕی خواردنی بۆگەورە/ڕۆژانە	سوودی بۆ لەش	فڕێ دانی
	لەخوێی یۆدی دا .			
زنك	خۆراکی دەریای شیر ، جگەر ، هێلکە .	٣٥ ملگم ڕۆژانە ، ٢٠ ملگم لە سکپڕی دا ، ٢٥ ملگم لە شیردانداا .	پێکهێنانی کاربۆنیك ، ئەنهایدرەیز ، گەلێك لە ئەنزیمەکانی کانزاکان ، گەشە ، پێگەیشتنی توخم ، ساڕێژ کردنی زام .	میز ، پیسایی ، ئارەق ، وون کردن بەهۆی پێستەوە .
مس	جگەر ، گوێزەلێ ، پاقلەمەنی .	باشترین بەکارهێنان لە نێوان ٢-٣ ملگم دایە .	یارمەتی بەکارهێنانی ئاسنە بۆ دروست کردنی هیمۆگلۆبین. پێکهێنەری گەلێك ئەنزیمە ، گوێزەرەوەی ئەلکترۆنە ، زیندەپالی بەستەرەشانە ، دروست کردنی	پیسایی ، میز .

کانزا	سەرچاوە	بڕی خواردنی بۆگەورە/ڕۆژانە	سوودی بۆ لەش	فڕێ دانی
			چەوری فۆسفۆری.	
مەنگەنیز	گوێزەلێ ، گەنمی تەواو ، پاقلەمەنی ، چا ، سیر .	٢,٥– ٥ ملگم باشترین بەکارهێنانە .	دروست کردنی فرەشەکری لینجە مادە ، بەشداری لە پێکهێنانی زۆر لە ئەنزیمەکان .	پیسایی ، میز
کرۆم	هەوێنی بریوەر Yeast ، هەندێك بەرهەمی گیانەوەری گەنمی تەواو .	باشتری بەکارهێنان ٠,٠٥– ٠,٢ ملگم.	زیندە پالی گلۆکۆز ، هۆکارێکی ئەنسۆلینە .	پیسایی ، میز
سلینیۆم	خۆراکی دەریایی جگەر ، گورچیلە .	٠,٥– ٢ ملگم باشترین بەکارهێنانە .	دژە ئۆکسیدی خانەیە و پێکهێنەری ئەنزیمی گلۆتاثۆنین ، پیرۆکسیدەیە .	میز ، پیسایی ، هەناسە .
میلبدیۆم	گەنمی تەواو	٠,١٥ ملگم –	پێکهێنەری	میز ،

کانزا	سەرچاوە	بڕی خواردنی بۆگەورە/ڕۆژانە	سوودی بۆ لەش	فڕێ دانی
	، پاقلەمەنی .	٠,٥٠ ملگم باشترین بەکارهێنانە .	گەلێك ئەنزیمە و زیندە پالی گۆگردە .	پیسایی

٦ : ڤیتامینەکان Vitamins :

خشتەی ڤیتامینەکان و کاریان :

ڤیتامین	فەرمانەکەی	خاسیەتی	کەمی	سەرچاوە	پێویستی ڕۆژانە
أ . ئەوانەی لە چەوریدا دەتوێنەوە A .	١- دژی تووش بونی میکرۆبە . ٢- دروستی پێست و لینجەپەردەکان دەپارێزێت . ٣-فریاگوزاری شەوکوێریە .	لەکارۆتینەوە دروست دەبێت کەبۆیەیەکی زەردە (پرۆڤایتەمین) لەخۆراکدا هەیەو لەجگەردا هەلدەگیرێت.	١- گەشەنەکردن ٢-وشك بوونەوەی پێست ورەق بوونی ٣- هاتنە ژورەوەی میکرۆب لەپێست و لینجە پەردەکانەوە وتوش بوونیان ٤- نەمان وکەم بوونەوەی بینین لەتاریکیدا ٥-لەکەمی ئەم ڤیتامینەدا بەزۆری: توش بوون بەووشك بونی چاو (Xeropthal mia) لەوانەشە ببێتە هۆی کوێری .	هەموو چەوریە گیانەوەریەکان و گوێزەر سپێناخ و قەیسی.	٣٠٠٠ تا ٥٠٠٠ یەکەی جیهانی ١,٤.
D	١-دژی نەرم	لەلەشدا	١-	ڕۆنی ماسی	٤٠٠ تا

ڤیتامین	فەرمانەکەی	خاسیەتی	کەمی	سەرچاوە	پێویستی رۆژانە
	بونی ئێسك. ٢-یارمەتی دانی مژینی کالسیۆم و فۆسفۆرو زیندەپالیان.	بەهۆی کاری تیشکی خۆرەوە لەژێرگۆستیرۆلەوە دروست دەبێ.	ئێسکەنەرمە لەمنالدا. ٢-نەرم بونەوەی ئێسکی گەورە Osteomelacia ٣-کنۆچکە بونی ئێسك لەگەورەدا Osteoprosis	لەجگەری ماسی قەدو ماسی هەلیبۆتەوە دەردەهێنرێ.	٨٠٠ یەکە ١,٤ بۆ منال و دایکی سکپڕیش زۆر پێویستە.
E	بەتەواوی دەرنەکەوتوە کەئایا بۆمرۆڤ کەلکی چی یە، بەلام لەم دوایەدا کاری بۆ بەهێز کردنی دەماخ و کۆئەندامی زاوزێ دەرکەوتوە.		نەخۆشی ئەلزایمەر و گەشەنەکردنی کۆئەندامی زاوزێ و لاوازی دەماخ.	گەنم، شیر، دانەوێلە، زەردێنەی هێلکە، جگەر.	
K	١-دژی خوێن بەربون . ٢-زۆر پێویستە بۆدروست بونی پرۆترۆمبین	تەنها بەبونی ئاوگی زراو هەلدەمژرێت لەریخۆلەباریکە	١-کاتی وەستانەوەی خوێن بەربون دوادەخات. ٢-هەلوەشاندنی جگەر.	سەوزە و گەلای سەوز و پۆلکە.	
ب. ئەوانەی لەئاودا دەتوێنەوە B-Complex B1 B2	١-دژی هەوکردنی دەمارەکانە. ٢-دژی بەری بەری. ٣-پاراستنی دروستی	B1 لەگەرمی زۆرو سودەی نانکردندا لەناو دەچێ. B2 لەلێنانی ئاسایی دا خۆی	B1 کەم گەشەو هەوکردنی دەمارەکان و بەری بەری. B2 قلیشانی	هەوێن، دانەوێ لە. سەوزە، هێلکە، میوە، جگەر، گۆشت.	١,١٥ ملگم ١,٥ تا ٢,٥ ملگم

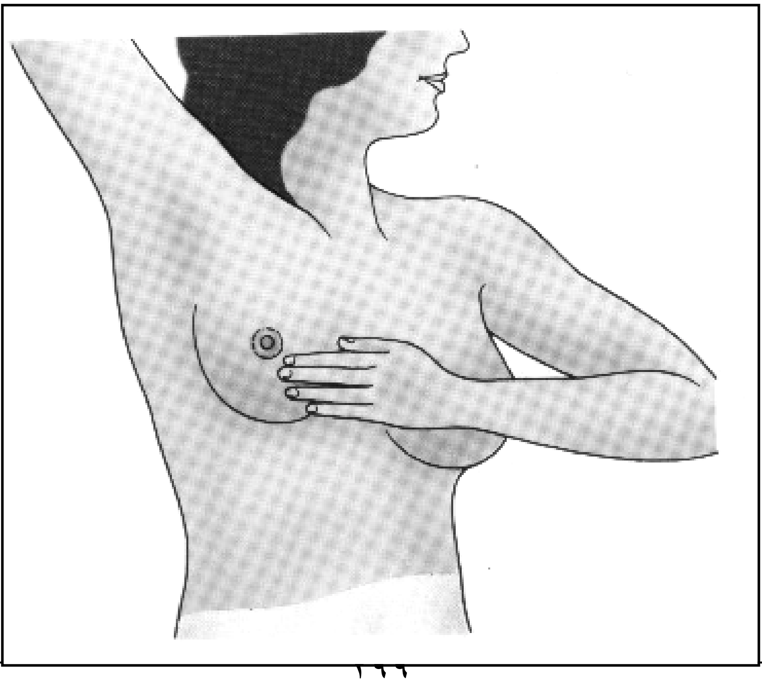
ڤیتامین	فەرمانەکەی	خاسیەتی	کەمی	سەرچاوە	پێویستی ڕۆژانە
	کۆئەندامی دەمار. ٤-بەردەوام کردنی دەرپەراندنی ووزە لە کاربۆهێدرەیتەوە ٥-دژی پێلاگرا.	دەگرێت.	هەردوو گۆشەی دەم و سەرزمان و هەوکردنی پێست و ڕەوانی و تێکچونی هۆش و پێلاگرا.		
B6	زیندەپال کردنی پرۆتین.	پاش چارەسەرکردن بەتیشك نامێنێ.	هەلچوونی دەماری (عصبي) و خەوزڕان.		
ترشی فۆلیك	یارمەتی دروست بونی خرۆکە سورەکانی خوێن دەدات.		تووش بونی هەندێك جۆری ئەنیمیای خرۆکە گەورەکان.	جگەرو هەموو خۆراکێك کە٢٥٠ B ی تێدابێ.	
B12	١-دژی توش بونی هەندێك جۆری ئەمینیا. ٢-پاراستنی دروستی دەماخ و کۆئەندامی دەمار بەگشتی.	تەنها بەبونی چەند هۆکارێکەوە دەمژرێن کەخانەکانی گەدە دەری دەدەن و لەجگەردا هەلدەگیرێت.	ئەنیمیای کوشندە Pernicious Anemia		
C	دروست کردنی ئێسقان و دان وەریشالی سپی (کۆلاجین)	بەهۆی لێنان و گەرمیەوە لەناودەچێت هەروەها لەکاتی بڕینی ڕووەکیشدا بەهۆی ئەنزیمەکانیەوە لەناودەچێت هەلگرتنیشی بۆ ماوەیەکی زۆر نایهێلێت.	١-برینداری دەم و پوك. ٢-خوێن بەربونی مولولەکان. ٣-ئەسکەربوت. ٤-درەنگ سارێژبونەوەی زام.	میوەی تازە، سەوزەی تازە، گولەباخ.	

١٨

شیری مەمک :

شیری مەمکی مرۆڤ لە شیری هەموو شیردەرەکانی دیکە جیاوازە ،ولەهەرە پێویستە گرنگەکانی ژیانە بۆ ساوا بەتایبەتی بۆ گەشەی لەشی و گەشەی دەماخی ، گەشەی دەماخی ساوا لەدووسالی یەکەمدا گەشەی تەواوی خۆی دەکات.

تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کە شیری دایك خۆراکی پێویستی تەواوی تێدایە بۆ



گەشەو ژیانی ساوا. هەروەها گەلێك هۆكاری گرنگی تێدایە كەژیانی كۆرپەلە لەنەخۆشیەكان دووردەخەنەوە ، بۆیە پێویستە دایك تا ٦ مانگ شیری خۆی بەباشی بدات بەمنال ولە ٤-٦ مانگیشەوە ئەتوانێت كەم كەم خۆراكی دیكەشی لەگەل شیرەكەیدا بداتیَ و تانزیك دووساڵیش هەربەردەوام بێت كارێكی باشە . دایك ئەتوانێت لە ماوەی شیردانی دا بڕی خۆراكەكانی خۆی زیاد بكات و چەشنەكانیشی زۆر بكات لەگەل بڕی ئاودا. پێویستە خواردنەكانی دایك لە : دانەوێلە ،میوە ،سەوزە ،گۆشت، شیروبەرووبومەكانی، ماسی تێدابێت. پێویستە دایكی شیردەر بەلای كەمەوە ڕۆژی ٦٠٠ مللتر شیر بخواتەوە. هەرچۆنێك بێت خۆراك دان بەدایك هەرزانتر دەكەوێت وەك لەوەی شیری قوتوو بۆ منالەكەی بكڕێت ، ئەمە سەرەڕای ئەو بایەخە گەورەیەی شیری دایكەكە هەیەتی بۆ منالەكە لەچاو شیری قوتودا.

پێكهاتوە سەرەكیەكانی شیر بەتەنها لەمەمك دا دروست نابن بەلكو ڕاستەوخۆ بەهۆی جۆری خۆراكی دایكەكەوە كاریان تێدەكرێت بەلام كاربۆهیدرەیتی شیر ڕاستەوخۆ لەمەمك دا دروست دەبێت وەجۆری خۆراكی دایكەكە ڕاستەوخۆ كاری پێوەنیە ، هەندێك ترشی چەوریش ڕاستەوخۆ لە خۆراكەوە وەردەگیرێت . هەندێكی دیكەیان لەو چەوریانەوە پەیدا دەبن كەلەلەشی دایكەكەدا كۆبونەتەوە وەبڕێكیشی لە مەمك دا دروست دەبیَ. هەندێك لەو پرۆتینەش كەلەشیری دایكەكەدایە ڕاستەوخۆ لە خۆراكەكەیەوە دروست دەبیَ.

بەشێوەیەكی گشتیش ئەم ڕاستیانەش بەرامبەر شیری دایك بزانرێت باشە :

ڤیتامین K :

شیری دایك ڤیتامین K تێدانیە – (ڤیتامین K ڕۆلێكی بالای هەیە لەكرداری خوێن مەیندا) لەبەر ئەوە پێویستە ساوا لە پاش لەدایك بوون ڤیتامین K وەربگرێت .

یۆد (ئایۆدین) :

ئەو دایکانەی لەناوچەیەکدا دەژین کە یۆد (ئایۆدین) لەخاکەکەیدا کەمە، پێویستە ئایۆدین وەربگرن بۆ ئەوەی ڕێگە لەدروست بوونی گۆیتەر Goiter بگیرێ.

ڤیتامین B_{12} :

ئەو دایکانەی خۆراکی گیانەوەری ناخۆن و تەنها لەسەر خۆراکی ڕووەکی دەژین پێویستە ڤیتامین B12 وەربگرن بۆ ئەوەی تێك چوون و لەناوچوونی دەماری لەکۆرپەکانیاندا ڕوونەدات .

ڤیتامین D :

ئەو دایکانەی پێستیان ڕەشەو دەچنە ناوچەیەکەوە کەپلەی گەرمی تیایدا نزمە ،پێویستە ئەوە بزانن کەئەگەر کۆرپەکانیان بەتەواوی نەدەنە بەر تیشکی خۆر بۆ ئەوەی توشی ئێسکە نەرمە (کساح Lickets) نەبن ئەوا پێویستە بڕێکی تەواو ڤیتامین D وەربگرن .

ئارەزوو کردنی منال بۆ مژینی مەمکی دایکەکەو زۆر خواردنی شیرەکەی کارێکی زۆر دەکاتە سەر زۆربوونی شیر لەمەمك دا ، بەلام قەبارەی مەمك کارناکاتە سەر زۆربوونی شیر ، چونکە زۆرجار گەورەبونی قەبارەی مەمك بەهۆی پڕبوونی مەمکەکانەوە دەبێ بەچەوریە ڕژێن کە هیچ کارێك ناکەنەسەر زۆربونی شیر لەمەمەك دا .

ئەو دایکانەش کەمەمکیان باش پێنەگەیشتووە یا تەنها مەمکێکیان لە کاردایە ، یانەشتەرگەری مەمکیان کردووە، ئەوانە بێ گومان زۆر جار بڕی تەواو شیردروست ناکەن.

ئەو دایکانەش کەجگەرە دەکێشن ڕۆژی بەلای کەمەوە ٤-١٠ جگەرە دەکێشن ، ئەوانە بڕی شیریان کەمتر دەبێ لەئاسایی .

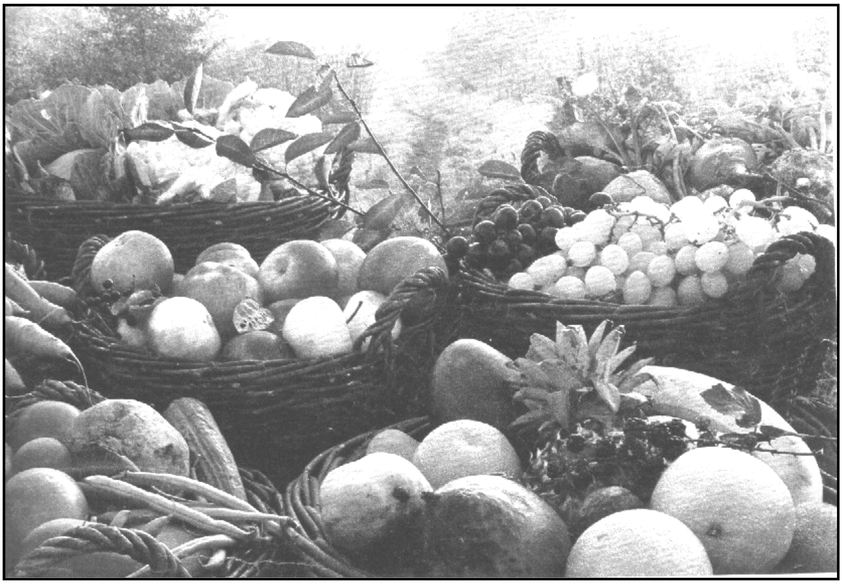
کۆرپەی ساوا کەتەنها شیری دەدرێتێ پێویستی بە ئاو پێ دانیش نیە . چونکە شیرەکە بڕێکی باش ئاوی تێدایە تەنانەت لە ڕۆژە گەرمەکانیشدا.

لە ناو شیردا مادەیەك هەیە دروست بوونی شیر بۆ ماوەیەك دوادەخات یا دەیوەستێنێ ئەگەر مەمکەکان پڕبوون ، بۆیە شیردان بەمنالەکە یا هێنانە دەرەوەی شیرەکە ئەبێتە هۆی لابردنی ئەو مادانەش کە قەدەغەی شیر دروست کردنەکەی دەگرن و لەبەرئەوە دوای شیردان مەمکەکان زوو پڕدەبنەوە .

خواردنی دایك لەکاتی شیرداندا :

باری خۆراکی دایك لەکاتی شیرداندابەندە بەچەند هۆکارێکەوە ، لەوانە باری دروستی دایکەکە بەشێوەیەکی گشتی خۆراکی دایکەکە لەکاتی سکپڕی یەکەیدا واتە پێش شیردانەکەی ، زیادبوونی کێشی لەکاتی سکپڕی دا . هەرچی چۆنێك بێت خۆراکی باش بۆ دایکەکە لەکاتی شیرداندا پێویستیەکی زۆرە ، چونکە شیردان قۆناغێکی گرنگی ووزە بەخشینە ، بەلای کەمەوە دووسالێك دەخایەنێت بۆ هەرجارێك کەئەبێ شەش مانگی یەکەم بەتەواوی لەژیانی کۆرپەلە بگرێتەوە ، لەوە پاشتریش لەگەل خۆراکی دیکەدا شیرەکەی هەر دەدرێتێ تادەسال .واتە نابێ شیری لێ ببڕێ تا سالەکە دەبێتە دووسال .بۆیە شیردان بەبارێکی تایبەتی دادەنرێت پێویستە ئەو بڕە خۆراکەی دایك لەکاتی شیرداندا دەیخوات ئەوەندە بێت کەنەبێتە هۆی کەم کردنەوەی کێشی یالاوازبوون یا بێ هێزبوونی ، هەرچەند تاقی کردنەوەکان دەریان خستووە کەئەگەر دایکەکە کەمێك بەد خۆراکیشی هەبوو کارناکاتە سەر قەبارەی ئەو شیرەی دەیدات بەمنالەکە ، چونکە مژینی مەمکی دایك بەشێوەیەکی زۆر هانی دروست کردنی بڕێکی تەواو شیر دەدەن لەدایکەکەدا ، پرنیس لەسالی ١٩٩٤ دا لەکاتی توێژینەوەی لە ٤١ باری وادا (واتە تووش بونی دایك بەبەدخۆراکی بەشێوەیەکی کەم یا مام ناوەندی) بۆی دەرکەوت قەبارەی شیر لەدایکەکەدا کەم ناکات ئەگەر منالەکە بەباشی مەمکەکانی مژی بۆی دەرکەوت کە (بڕێکی زۆر شیر لەدایکە لاوازەکاندا بەم ڕێگایە زۆر دەبێت) .

پیریز ئیسکامیلا لە ١٩٩٥ دا لەتوێژینەوەیەکی لەهندۆراسدا بۆی دەرکەوت بەتەواوی مژینی زۆری مەمکی دایك دەبێتە هۆی ڕێکخستنی دروستکردنی شیر تیایدا بەمەرجێك دایکەکە زۆربەقورسی تووشی بەدخۆراکی نەبوبێت.



بەپێچەوانەشەوە ئەو دایكانەی لەگەل شیرەكانیاندا شیری قوتو دەدەن بە منال یا بەپێ ی خشتەیەكی تایبەتی شیر ئەدەن بەمنالەكانیان یا مەمكە شوشەیان زۆر بۆبەكاردەهێنن ، ئەمانە شیریان زۆر كەم دەبێتەوەو ڕێژەی دروست بونیان كز دەبێت ، چونكە ئارەزووكردنی ساوا بۆ مژینی مەمكی دایكەكە كەم دەبێتەوەو بەوەش هاندانی شیرە ڕژێنەكان كەم دەكەن .

ئەو ژنانەش كەزۆر بەتوندی بەدخۆراكیان هەیە بەهۆی باشكردنی بڕو جۆری خۆراكەكانیانەوە ئەتوانرێت بڕی شیرەكەیان زیادبكرێ ، هەروەها دەركەوتووە ئەو ژنانەی لە كاتی سكپڕی دا بڕی (خۆراك و جۆرەكەی) یان باشەو زۆری پرۆتینەو زۆر بایەخ بەخۆراكی ووزە بەخش نادەن ، ئەوا لەپاشدا ئەو شیرەی دروستی دەكەن زۆر دەبێت و سوودێكی زۆریش بەدروست بوون و گەشەی كۆرپەلەكە لەسكیاندا دەگەیەنێت .

هەروەها خواردنی ئەو خۆراكانەی ئاسنیان تێدایە ، تووش بون بەكەم خوێنی (ئەنیمیا) كەم دەكاتەوەو هەستی شەكەتی و ماندووبون ناهێلێت و بەرهەم هێنان زیاددەكات و بەرگری كردنی لەش بەرز دەكاتەوە ، مەترسیەكانی لەبارچوون و بونی

منالی مردوو و بەناکام لەدایك بوون و ساوای کێش کەم و مەترسیەکانی مردنی دایك کەم دەکاتەوە .

سودەکانی باش خۆراکی دایك بۆ کۆرپەلەو ساوا :

ئەگەر خۆراکی دایکەکە لەکاتی سکپڕیەکەی دا باش بوو ئەوا یارمەتی دەرێکە بۆ :

١- منال بوونێکی سروشتی و ئاسایی .

٢- کەم کردنەوەی هەموو لەبارچوونێکی کتوپڕی .

٣- کەم کردنەوەی هەموو تێکچونێکی زکماکی ساواکە .

٤- دروست بونی منالێکی گەشەکردوو (کێش و درێژی و چێوەی سەر) باش .

٥- باش خۆراکی دایکی سکپڕ دەبێتە زۆربونی شیرەکەی پاش منال بوون کەئەوەش سودێکی زۆر بەمنالەکە دەگەیەنێت .

تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە ، ئەو منالەی تا شەش مانگی بەتەواوی شیری دایکی دەخوات و لەپاشدا تا دووسالی شیرەکەی دایکی لەگەل خۆراکی دیکەدا دەخوات ئەوا ئەمە یارمەتی دەدات بۆ ئەوەی هەلێکی باشی بۆ بڕەخسێت کەتەندروستی باش بێت و بژی ، هەروەها هەلێکی باشی بۆدەڕەخسێت بۆ ئەوەی توشی نەخۆشی نەبێت و بەرگری لە خۆی بکات هەروەها گەشەو پێ گەیشتنی سروشتی بێت و لەو دووسالەدا کێشی زیاددەکات و بەباشی تا (٥)سالیش درێژی زیاد دەکات پێ ی. ئەمە جگە لەوەی پەیوەندی و سۆزی دایکایەتی و کۆرپەلە بۆیەك زیاددەکات ، هەروەها دەمارەکانی بەهێز دەبێت و باش گەشەیان پێ دەکات لەگەلیشیدا هەستەکانی بینین و بیستن - وەجولە دەروونیەکانیشی باش و چاك پێ دەگەن و ئەمەش یارمەتی دەدات کەلەسالەکانی دواتردا بەباشی لە پلەکانی پەروەردەو فێربوندا سەربکەوێت.

پەیدابوونی بەدخۆراکی لەساوادا :

ئەو دایکانەی بەشێوەیەکی ڕێك و پێك شیرنادەن بەساوا-یازۆردوای دەخەن بەبیانوی برسی کردنی یا ئەو بڕە شیرەی ئەیدەنێ کەم و زوو تاقەتیان ئەچێت و بەردەوام نابن لەسەری تا ساواکە خوێ دەمی لادەبات و یازووبڕینەوەیان، یاپێنەدانی خۆراك دوای شەش مانگی و ووردە ووردە لەگەل شیرەکەدا ، ئەمانە ئەو هۆ سەرەکیانەن کەساوا تووشی بەدخۆراکی دەکەن ، ولەپاشدا بێ هێزو بێ تواناو لاوازیان دەکەن .

پێویستە خۆراکی تەواوکەری شیری دایك ئەمانەی تێدا بێت :

١- خۆراکی پارێزەر Protective food :

واتە ڤیتامین و کانزاکان کەپارێزگاری لەش لە تووش بونی نەخۆشیەکانی بەدخۆراکی دەکەن .

٢- خۆراکی لەش پێکهێن Body building food :

پرۆتین یەکەم خۆراکی لەش پێکهێنە ، دەبێتە هۆی گەشەو دروست کردنی خانەو شانەی نوێ و

چاککردنەوەو سارێژکردنەوەی زامەکان .

٣- خۆراکی ووزە بەخش Energy food :

کاربۆهێدرەیت و چەوری و زەیت .

ڕێگەکانی ئامادەکردن :

خۆراکی ساوا پێویستە هاڕاو و پالێوراوبێت و پێویستە شیردان بەمنالەکەش هەر بەردەوام بێت لەگەلیا تادووسالی، بەم شێوەیەی خوارەوە :

أ- ٤-٦ مانگی :

بەیانیان زوو : شیری دایك .

پێش نیوەڕۆ : شۆربای دانەوێلە یاتریت لەگەل شیردا ، شیری دایك .

نیوەڕۆ : شەربەتی میوە Fruit juice .

ئێوارە : پەتاتەی هەریسەبی ، گوێزەر .

شەو : شیری دایك .

ب- ٧-١١ مانگی :

شیری دایك -میوەی هەریسەبی- شۆربای دانەوێلە هەریسەی ئەو خواردنانەی خێزان دەیخوات .

کاتێك منال ئەگاتە تەمەنی یەك سالی پێویستە هەموو جۆرەکانی خۆراکی بدرێتێ بەشێوەی هەریسە

یا بەشێوەی پارچەپارچەی بچوك . پێویستە بڕی خۆراك لەپێشدا کەم کەم بێت بەلام ژمارەی

ژەمەکان زۆربن.

بەشێوەیەکی گشتی پێویستە خۆراکی ساوا و مندال بەم شێوەیە بێت : (ڕۆژانە) .

خۆراك	مانگ		سال	
	٦-٩	٩-١٢	١-٢	٢-٣
خۆراکی ووزە بەخش/کیلۆکالۆری	٨١٠	٩٥٠	١١٥٠	١٣٥٠
پرۆتین/ڕۆژی/گرام	١٩	١٩	١٩	٢٢
ڤیتامین A/مایکرۆگرام	٣٠٠	٣٠٠	٢٥٠	٢٥٠
ئاسن/ملگم	٥-١٠	٥-١٠	٥-١٠	٥-١٠
ڤیتامین C/ملگم	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠

هەندێك لەو نەخۆشیانەی بەهۆی بەدخۆراکیەوە پەیدا دەبن :

١- کواشیۆکۆر Kwashiorkor :

لەسالی ١٩٩٣ دکتۆر سیسلی ویلیامس یەکەمین کەسێك بوو کەبەووردی لەم نەخۆشیەی کۆلیەوە ویلیامس پزیشکێکی بەریتانی بوو لە ئەفریقیای رۆژئاوا کاری دەکرد ، ئەم نەخۆشیەی لەو منالانەدا دەست نیشان کرد کەتەمەنیان لەنێوان ١-٤ سالی دایە و هەربەزمانی ناوچەکەوە پێیان دەگوت کواشیورکۆر ناونا- ماناکەشی ئەو نەخۆشیەیە کە ئەو منالە ساوایانە توشیان دەبێت کەڕاستەوخۆ منالێکی دیکە بەدوایاندا دێت .

ئەم نەخۆشیە لەگەل ئەوەی یەکەم جار لەئەفەریقا ناوبرا بەلام لەپاشترا لە ئەمەریکای لاتینی و ئاسیاش دۆزرایەوە ، بەردەوام خواردنی ئەو خۆراکانەی کەمادەی ووزە بەخش و پرۆتینیان زۆرکەم تێدایە دەبنە هۆی ئەم نەخۆشیە . ئەم نەخۆشیەش بەزۆری لەومنالانەدا پەیدا دەبێ کەپێویستە شیری دایکیان بخۆن بەلام لەبەرئەوەی ڕاستەوخۆ منالێکی دیکەیان بەدوادادێت دایکە فریای منالی یەکەم ناکەوێت و چاودێری خۆراکی کەم دەبێتەوەو بڕی تەواو شیر وەرناگرێ ، چونکە دایکەکە ناتوانێت شیری زۆر بداتێ بەهۆی منالی دووەمەوە ، هەروەها باشیش ناتوانێت خۆراکی بۆ ئامادەبکات

بەتایبەتیش ئەو خۆراکانەی پرۆتینیان تێدایە لەبەرئەوە منالەکە تووشی ئەم نەخۆشیە دەبێت .

لەنیشانە سەرەکیەکانی ئەم نەخۆشیە :

١- قژبـژی ،و هـەندێك جـار قـژ ڕەنگـە تۆخەکـەی وون دەکـات و سـور هەلدەگەڕێت.

٢- هەست کەمی و کەم تەرخەمی بەرامبەر دەورووبەری .

٣- گریانێکی زۆرکز و هێواش لەسەر یەك ئاوازی کپ.

٤- سك چوون.

٥- گەشەنەکردن و چروساندنەوە .

٦- پێستی پەلەپەلەبی و هەندێك جار کێم کردو.

٧- گەدە دەرپەڕاندن بۆ دەرەوە و سك ئاوسان.

٨- لاوازبونی ماسولکەکانی کەبەتەواوی تواناى گاگۆلکێ و ڕۆیشتنی نامێنێ.

٩- گەورەبونی جگەرو پڕبونی بەچەوری.

١٠- شێوەی وەك ئاوساو ، یافووتێ کراو دەنوێنێت .

شایانی باسە مەرج نیە ئەم نەخۆشیە تەنها لە ساوادا ڕووبدات هەندێك جار بەهۆی زۆرکەم خواردنی پرۆتینەوە لەمنالی گەورەتریشدا ڕوودەدات ، تەنانەت هەندێك جار لەپیریشدا ڕوودەدات ، بەلام لەهەموو بارێکدا ئەگەرفریای نەخۆشەکە بکەوین ڕزگاری دەکەین.

٢- مەراسمەس (چروسانەوە) Marasmus :

ئەم نەخۆشیە لەئەنجامی کەم خۆراکی ئەو خۆراکانەوە پەیدا دەبێت کەووزە بەخشن ، واتە ئەو خۆراکانەی کەکالۆری باشیان تێدایە و منالەکە نایخوات و بەزۆریش لەو ساوایانەدا دەردەکەوێت کەتەمەنیان لەسال کەمترە ،هۆیەکەی ئەگەرێتەوە بۆ ئەوەی :یاشیری دایکەکە ووزەی تەواو نابەخشێت بەمنالەکە یادایکەکە ،یادایکەکە بۆماوەیەکی زۆر هەر شیری خۆی ئەدات بەمنالەکە بێ ئەوەی لە ٤-٦ مانگیەوە

وورده خۆراکی دیکەی بداتێ . هەروەها زۆر جار شیری قوتوی نەگونجاو لەگەل باری دروستی منالەکەدا و چۆنیەتی گرتنەوەو بەکارهێنانی بەهەلە ، ئەم نەخۆشیە دروست دەکات .

شێوەی نەخۆشیەکە :

١- کەم گەشەکردوو.

٢- لاوازبونی ماسولکەکان.

٣- ئاوساندنی سك.

٤- زۆر هەست کردن بەبرسێتی .

٥- نەخۆشەکە لەهەموو کاتێکدا ئاگای لە خۆیەتی .

١٩

تیکچونه خۆراکیەکان

کەم خوێنی (ئەنیمیا) Anemias :

بەشێوەیکی گشتی کەم خوێنی بەنەخۆشیەکی سەربەخۆ دانانرێت بەلام وەك نیشانەی نەخۆشی یا تێکچونێکی لەشی دادەنرێت، ئەم نەخۆشیە بەوە دەناسرێت کەرێژەی هیمۆگلۆبین لە خوێندا لە ئاستی سروشتی کەم دەبێتەوە هۆی سەرەکی ئەمەش دەگەرێتەوە بۆ کەم بوونەوەی ژمارەی خرۆکەی سور لەیەکەی قەبارەیەکدا یا بەهۆی کەم بونەوەی ئەو هیمۆگلۆبینەی لەناو خرۆکە سورەکاندایە .

کەم خوێنی زۆر شێوەو جۆری جیاوازی هەیە ، ئەوەی لێرەدا ئێمە مەبەستمانە ئەو جۆرانەن کەبەهۆی بەشە جیاجیاکانی خۆراکەوە پەیدا دەبن.

أ- کەم خوێنی بەهۆی کەمی ئاسنەوە Lron deffecency A. :

ئەم نەخۆشیە بەهۆی کەمی ئاسنەوە پەیدادەبێت لەئەنجامی کەم خواردنی ئەو خۆراکانەی ئاسنیان کەم تێدایە یالەئەنجامی خوێن پژان و خوێن بەربونیشەوە پەیدادەبێ

که زۆر جار دەبێتەهۆی کەمبونەوەی ئاسن لەخوێندا ،هەندێك جاری دیکەش بەهۆی درێژەکێشانی کەوتنەسەر خوێن(الحیض- Menstruation)

لەژندا توش دەبێ ، یا بەهۆی پەیدابوونی برین و شێرپەنجەو مشەخۆرەکانەوە پەیدادەبێ :

هەندێك جاریش ژنی سکپڕ بەهۆی ئەو پێویستیە زۆرەی بۆ ئاسن هەیەتی –توش دەبێ–منالیش لەکاتی خێرا گەشەکردنیدا زۆر پێویستی بەبڕی ئاسنی باش هەیە ، ئەگەر بەتەواوی لە خۆراکیدا نەبوو توش دەبێ، ئەو منالانەش کە هەمیشە خۆراکیان هەرشیرە ،یائەو منالانەی شیر زۆر دەخۆنەوە.لەئەنجامدا خۆراکی دیکەیان پێ ناخورێ توش دەبن ، چونکە شیر زۆرکەم ئاسنی تێدایە.

ئەوکەسانەی توشی ئەم جۆرە کەم خوێنیە دەبن ، هەمیشە هەست بەلاوازی و بێ هێزی لەش و توانایان دەکەن و زۆر ماندوون و هەر ئەرکێکی ماسولکەیی بنوێنن زوو توشی هەناسە بڕکێ و هەناسەسواری دەبن ئەم نەخۆشیە پێش ئەوەی بەتەواوی دەرکەوێت ماوەیکی باشی ئەوێت تاووردەووردە بنج دائەکوتێت ، کەدەریش کەوت یەکەم جار بەهەندێك تێکچونی گەدەو ڕیخۆلە و زەردبوونی ڕەنگی نینۆك و شانە لینجەکان دەست پێ دەکات ، وورده ووردەش چەشنە گۆکانی (Paillae) زمانیش لەگەورەدا دەپوکێنەوە، ئەگەر بۆماوەیەکیش مایەوە کەسەکە تووشی دل گەورەبوون دەبێت و لەوانەشە ببێتە هۆی وەستانی .

هەروەها بەئاسانی ئەتوانرێت نیشانەی بدۆزرێتەوە بەوەی کەهەندێك کەندەکی درێژ لەسەر نینۆکەکان دەردەکەوێت و زوو دەشکێن و وورده وورده شێوەی کەوچك وەردەگرن ئەمەش لەئەنجامی قۆقزبونیانەوە دەبێ.خڕۆکە سورەکانی خوێنیش ڕەنگ کاڵ دەبن Hypochromic بچوکیش دەبن Microcytic .

٢٥٪ ی ئەو منالانەی تووشی کەم خوێنی دەبن و تەمەنیان لەساڵە وەختە کەمترە ،ئەنیمیای کەم ئاسنیان هەیە .دیاری کردنی لە منالدا زۆر ئاسان نیە چونکە زۆرجار منالْ لەبەر گەلێك هۆی دیکە هەست بەماندویەتی و لاوازی لەش و توانایان دەکەن.

منالْ لەدووساڵی تەمەنیا سێ ئەوەندەی کاتەکانی دیکە پێویستی بە ئاسن هەیە بۆ دروست کردنی هیمۆگلۆبین و مایۆگلۆبین (لەشانە ماسولکەکاندایە) .

بەزۆری ئەو منالانەش زۆر پێیانەوە دیاری دەدات کەبڕێکی باش ئاسن لەلەشیاندا کۆنەبۆتەوە . بەهۆی کەمی ئاسن لە خۆراکی دایکیاندا لە کاتێکدا لەسکدابوون ، یالەشیری دایکەکەدا کەم بووە. ئەو منالانەش کەدایکیان ئەنیمیای بووە ئەوانیش ڕاستەوخۆ ئەنیمیایان دەبێ بەزۆری لەمنالەکانی دوای یەکەم و دووەم دا ، بڕی ئاسنی کۆکراوە لەکۆرپەیەکی تازەبوودا دەگاتە ٣٠٠ ملگم. بەلام لەکەسێکی پێ گەیشتوودا لەنێوان ٣٠٠٠-٥٠٠٠ ملگم دایە .

بەرووبومەکانی دانەوێلەو زەردێنەی هێلکە و گۆشت و سەوزە ،لە باشترین سەرچاوەکانی ئاسنن. بۆئەوەی ٥ ملگم ئاسن هەموو ڕۆژێك بۆ منال لە خۆراکدا پەیداکەین ، پێزیستە خۆراکی منالەکە بڕێکی باش ئەوخۆراکانەی تێدابێت. بۆ نمونە دەرکەوتووە کەزەردێنەی هێلکە ١,٢ ملگم ئاسن دەبەخشێت . هەروەها ٦٠ گم دانەوێلەی ووشك ١ ملگم ئاسن دەبەخشێت . ١٥ گم دانەوێلەی ووشك ٥-٨ ملگم ئاسن دەبەخشێت. هەروەها خواردنی جگەرو ئەندامەکانی دیکەی ناوەوە بەسەرچاوەیکی باشی ئاسن دادەنرێن بۆخۆراکی منال .

نابێت ئەوەش لەبیرکەین کە پرۆتین سەرچاوەیەکی باشە بۆ دروست کردن و بەرهەم هێنانی هیمۆگلۆبین و دروست کردنی شانەکانی بۆیە پێویستە خۆراکی منال بڕێکی باشی پرۆتین تێدابێ.

تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە هەر ١ کگم لەکێشی منال ٠,٧٥ ملگم ئاسنی تێدایە. هەروەها دەریش کەووتوە ئەو منالانەی بەناکامی لە دایك دەبن یادووانەن بەهۆی کێش کەمیانەوە زۆر جار توشی ئەم دیاردەیە دەبن.

پێویستە هەموو دایکێك ئەوە بزانێت کەمنال لەسالی یەکەمی دا پێویستە ڕۆژانە ١٥٠٠ یەکە Units ڤیتامین A وە ٤٠٠ یەکە ڤیتامین D و ١٥-٣٠ ملگم ڤیتامین C و ٥-٧ ملگم ئاسن وەربگرێت. هەر بۆیە زۆربەی کۆمپانیەکانی شیر لەبەریتانیا بەپێ ی ئەو ڕێژانە ئەو مادانە ئەکەنە شیری قوتووەوە بۆ ئەوەی منال لەو تەمەنەدا کەمی ئەو مادانەی نەبێت ، هەربۆیە ئەو دایکانەی کەکەم خۆراکیان یان بەدخۆراکیان هەیە ،یاکەمی یەکێك یازیاتریان لەو مادانە هەیە ،کارێکی خراپ دەکەنە سەر دروستی

ساواكانيان . ئەو منالانەش كەناكامن پێويستيان بەوەيە كەلەتەمەنى شەش هەفتەييانەوە ئاسن بەشێوەی دلۆپ يان بدرێتێ لەرێگای دەمەوە .

لەگەورەدا ئەگەر بڕی ئەو خۆراكانەی ئاسنی تێدايە زۆرباش دەست نەكەوت ئەوا ئەتوانرێت هەنديك خوێی تواوە لەرێێ دەمەوە بدرێتێ كەئاسنيان تێدايە وەك گۆگرداتی ئاسنۆز Ferrous sulphate يا گلۆگۆناتی ئاسنۆز يا فيومراتی ئاسنۆز Ferrous fumerate . هەروەها خواردنی ڤيتامين C ئەبێتە هۆی يارمەتی دانی مژينی ئاوێتەكانی ئاسن لەخۆراكەوە ، ئەوكەسانەش كە نەخۆشيەكانی كۆئەندامی هەرس و مژينيان هەيە ئەتوانرێت لەرێگای دەرزيەوە وەری بگرن.

ب- كەم خوێنی لەئەنجامی كەمی ڤيتامين B12 ياترشی فۆليك :

بەزۆری ئەم كارە لەكەمی ڤيتامين B12 ياترشی فۆليكەوە پەيدادەبێ ، هەروەها دەركەوتووە ڤيتامين C رۆڵێكی باش دەبينێت بۆئەوەی ترشی فۆليك بگۆرێت بۆ(تيترا هايدرۆفۆليك ئەسيد Tetruhydro folic acid) كەزۆر چالاكە لەلەشدا ، واتە هەركەميەك لە ڤيتامين C دا رووبدات كەميەك لەترشی فۆليك روودەدات.

ڤيتامين B12 و ترشی فۆليك رۆڵێكی سەرەكی دەبينن لە دروست كردنی ترشە ئەمينيەكان و ناوكە پرۆتينيەكاندا كەئەمانەش سەرەتای دروست بوونی خرۆكە سورەكانن ،لەبەرئەوە هەر كەميەك لە ڤيتامين B12 يا ترشی فۆليكدا رووبدات كاردەكاتە سەر باری دروست بوونی خرۆكەسورەكان و لەم بارەشدا خرۆكەسورەكان بەوە دەناسرێنەوە كەقەبارەيان گەورە دەبێت و بڕی هيمۆگلۆبين تيايياندا لەئاستی ئاسای كەمتر دەبێت.

جگەر بڕێكی باش ڤيتامين B12 ی تێدايە لەبەر ئەوە خواردنی بۆئەوكەسانەی كەمی ڤيتامين B12 يان هەيە كارێكی باشی هەيە .

كەم خوێنی-بەگەورەبونی خرۆكەسورەكان لەكاتی سكپڕيدا Megaloblastic anemia of pregnancy :

بەزۆری ئەمە لەکاتی سکپڕی دا ژن تووشی دەبێ بەهۆی زۆر پێویستی لەش بۆ ترشی فۆلیك (بەتایبەتی لە سێ یەکی دوایی سکەکەی دا) و کەمی لەخواردنیاندا .

ئامارەکان دەریان خستووە کە ١٢٪ ی ژنانی هند و ٧٪ ی ژنانی ئینگلتەرا تووش دەبن بەلام ئەگەر ڕۆژی ٥-١٥ ملگم ترشی فۆلیك وەربگرن ئەوا چاك دەبنەوە ، خڕۆکە سورەکان لەم نەخۆشیەشدا قەبارەیان گەورەدەبێ و بڕی هیمۆگلۆبینیان کەم دەبێتەوە .

کەم خوێنی بەگەورەبوونی خڕۆکە سورەکان لەساوایی زوودا Megaloblastic anemia in infancy :

گەورەبونی خڕۆکە سورەکان و کەم بوونەوەی هیمۆگلۆبین لەو ساوایانەی کەناتوانن ترشی فۆلیك لە خانەکانیاندا بگۆڕن بۆ تیترا هایدرۆفۆلیك ئەسید ، بەهۆی کەمی ڤیتامین C یەوە ئەمەش بەوە چارەسەر دەکرێت کەبڕێك ڤیتامین C یا ترشی فۆلیك بەشێوەیەکی ڕێك و پێك بیاندرێتێ.

بەکورتی و بەشێوەیەکی گشتی ئاسن و B12 و ترشی فۆلیك بۆ هەموو کەسێك گرنگە کە ڕۆژانە لە خۆراکیاندا هەبێت بەلام بۆژنی سکپڕ زۆر زیاتر گرنگترە بۆیە پێویستە خۆراکی ژنی سکپڕ بڕێکی باشی ئاسن و ڤیتامین B12 و ترشی فۆلیك تێدابێت .هەروەها هەندێك ژن بەهۆی تووش بونی بەمەلاریا و هەندێك نەخۆشی تریشەوە توشی دەبن ئەودایکانەی کەتووشی کەم خوێنی بوون ، لەوانەیە لەئەنجامیشدا کۆرپەکانیشیان تووشی تێکچونی دەماخی بین. بۆیە زۆر پێویستە ئەو منالانەی دایکیان کەم خوێنیان هەیەو لەدایك دەبن هەرلە دوو یا سێ مانگیەوە بەشێوەی دلۆپ ئاسنیان بدرێتێ.

ڕەق بوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين Atherosclerosis) :

تێکچونی خۆراك بەتایبەتی زۆر خواردن لەهەرە هۆیە گرنگەکانی تووش بونە بەڕەق بوونی خوێنبەرەکان زانا ستاملر Stamler لەوباوەڕەدایە کەڕەق بوونی خوێنبەرەکان خۆی

له خۆی دا نەخۆشیەکی تایبەت نیە ، مرۆڤ ئەتوانێت خۆی لێ بپارێزێت ، ئەم نەخۆشیە زیندەپالی چەوری ،کۆلیسترۆل-پرۆتینی چەوری ئامێز (لیپرۆتین) دەورێکی سەرەکی تیا دەبینن.

بەزۆری ئەم نەخۆشیە لەئەنجامی خۆراکێکی ناهاوسەنگ و بڕزۆری ووزە بەخشی و چەوری و کۆلیسترۆل و خوێوە پەیدا دەبێت .

لەم نەخۆشیەدا دەنکۆلەکانی چەوری ناکریستالی لەناوپۆشی خوێنهێنەر یا خوێنبەرەکاندا کۆدەبنەوە و دەنیشن ، تابێت کەلەکەبوون و نیشتنی ئەم مادانە فراوانتر دەبێت بەشێوەیەك کەووردە ووردەبۆشایی لولەکە (خوێنهێنەر یا خوێنبەر) دەگرێتەوە کەمەیوێك (خثرة .جلطة Thrombus) دروست دەکات ، بەم شێوەیە پەرەسەندنی نەخۆشیەکە دەبێتە هۆی هەناوگرتن یا داخستنی لولە خوێنەکە.

لەوە دەچێت هەندێك کەس توانای نیشتنی ئەم مادانەیان زۆرتربێت لەکەسانی دیکە بۆیە زۆرجار ئەمە لەمنالدا بەتەواوی ڕوون دەبێتەوە.

ئەنجامەکانی ئەم نەخۆشیە :

١- مردنی کتوپڕی چاوەڕوان نەکراو.

٢- گرتن و داخستنی لولە دلیەکان (بەزۆری خوێنبەری دل)

٣- سنگە کوژی (الذبحة الصدرية Angina pectoris)

ڕەق بوونی خوێنبەرەکان دەورێکی سەرەکیش دەبینێت لە هەندێك نەخۆشی دیکە وەك جەلتەی دەماخی (الجلطة الدماغية) C.V.A و نەخۆشیەکانی لولە خوێنەکان لە چوارپەلدا.

هەندێك لەوباوەڕەدان گەلێك هۆکاری دیکە جگە لەخۆراك دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشیە لەوانە :

١- بۆماوە . ٢- تەمەن . ٣- توخم . ٤- باری کوێرە ڕژێنەکان. ٥- بەرزە پەستانی خوێن. ٦- جگەرەکێشان. ٧- ئەلکهول.

بەلام لەهیچ کاتێکدا نکۆلی لەوەناکرێت کەباری خۆراك کارێکی سەرەکی هەیە لەتووش بوونی ئەم نەخۆشیە ، چونکە تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کەئەو

کەسانەی بەردەوام چەوری زۆر لەخۆراکیاندا هەیە تووشی ئەم نەخۆشیە زۆرتر دەبن لەچاو ئەوانەی چەوری کەمتر لە خۆراکیاندا هەیە . هەروەها دەریش کەوتووە ئەوکەسانەی خۆراکی پڕ لەووزە زۆر دەخۆن زۆرتر قەلەو دەبن زۆرتریش ئامادەن بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیە ، ئامارەکان دەریان خستووە کەئەوکەسانەی ٤٠٪ ی خۆراکەکانیان لەچەوری پێکهاتووە زۆرتر بەم نەخۆشیە دەمرن لەچاو ئەوانەی کە ٢٠٪ ی چەوری لە خۆراکیاندایە .

زۆرترین چەوری کەپەیوەندی بەنەخۆشیەکانی دلەوەهەبێت چەوریە تێرەکانە (الدهون المشعبه)هەندێك ئاماریش دەری خستووە ئەوکەسانەی شەکری سادە زۆر دەخۆن زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشیە دەبن لەچاو ئەوانەی شەکرە ئالۆزەکان دەخۆن ، لەم نەخۆشانەدا ئاستی ڕێژەی چەوری لە خوێندا بەرزدەبێتەوە بەتایبەتی کۆلیسترۆل و فۆسفۆلپید Phospholipied و گلیسریدە سیانیەکان Tetraglycerids هەندێك پرۆتینی چەوری ئامێز Lepoprotien .

هەموو کاتێك پێوانی ئاستی کۆلیسترۆل لە خوێندا باری ترسناکی ئەم نەخۆشیە دەردەخات، پێویستە ئاستی کۆلیسترۆل لەخوێندا ٢٠٠٪ ملگم نەبێت واتەنەگاتە ئەو ئاستە .

قەلەوی Obesity :

چەوریە شانە Adipose tissue گەنجینەی کۆکردنەوەی ووزەی زیادی لەشە لە مناليدا ئەم گەنجینەیە ووزەی پێویستی لەش ئامادەدەکات و زۆرکەم لەم تەمەنەدا ووزە

گل ئەداتەوە . میکانزم زۆرە لەمنالدابۆ ئەوەی ووزە لەلەشیدا کۆنەبێتەوە و سەرف بێت گرنگتریش ئەنزیمیش کەدەوری سەرەکی خۆی لەم بارەوە ببینێت ئەنسۆلینە بەلام لەگەورەدا چەوریە شانە بڕێکی زۆر لەو ووزەیەی لەشی کەپێویست نیە کۆی دەکاتەوە و زۆربەی جار لەشی پێویستی بەو ووزەیە نیە کەلەوێدا کۆدەبێتەوە لەبەرئەوە لەبەر ئەنجامی کۆبونەوەی چەوری لەوشانانەدا و سەرف نەکردنیان ووردە ووردە یەکێك لەنەخۆشیە مەترسیدارەکان دروست دەبێت . ئەویش نەخۆشی قەلەوی یە Obesity بەواتە بەشێوەیەکی گشتی قەلەوی بریتیە لە کۆبوونەوەی ووزەیەکی زۆر لە چەوریە شانەکاندا ، بیَ ئەوەی لەش پێویستی بەبەکارهێنانیانی هەبێت . هەرکەسێك کێشی نزیك بوەوە لە ١٢٠ کگم ئەوە مانای گەیشتنە بەقەلەوی .

ئەتوانین کێشی ڕێژەیی هەموو کەسێك بە پیَ ی ئەم هاوکێشەیە بپێوین :

$$\text{کێشی ڕێژەیی} = \frac{\text{کێشی ڕاستە قینە}}{\text{کێشی نمونەیی}} \times ١٠٠$$

مەبەست لەکێشی نمونەیی : ئەو کێشەیە کەپێویستە کەسێك بەپیَ ی درێژییەکەی هەیبێت .

بەشێوەیەکی گشتی چەوری لە ١٤٪ ی کێشی پیاوێکی نمونەیی و ٢٥٪ لەشی ژنێکی نمونەیی پێك دەهێنێت کە هەردووکیان لە تەمەنی ٢٥ سالی دابن بەلام ئەم ڕێژەیە لەگەل بەسالاچوندا زیاتر دەبیَ ، ئەگەر کێشی لەشیش بەچەسپاوی مایەوە .

یەکێك لەنیشانە سەرەکیەکانی قەلەوی ئەوەیە ئەگەر ئەستوری لۆچێکی پێست و ماسولکەی سیَ سەر Triceps لە ٢٣ ملم بۆپیاو ، لە٣٠ملم بۆژن کەتەمەنیان لەنێوان ٣٠-٥٠ سالی دابیَ زیاتر بیَ ، ئەوە نیشانەیەکی پێوانەیی قەلەویە .

قەلەوی زیانی زۆرە چونکە تاقیکردنەوەکان دەریان خستووە کەقەلەوەکان زۆرتر تووشی شەکرە و بەرزەپەستان و نەخۆشیەکانی جومگەکانی ئێسك و ماسولکە دەبن لەکەسانی ئاسایی هەروەها هەناسەدانیشیان گرانتر دەبیَ و زۆرتر تووشی تەنگەنەفەسی دەبن ، لەئامارەکانیشدا دەرکەوتووە کەئەوکەسانە زۆرتر تووشی سنگە کوژیَ Angina pectoris (الذبحة الصدرية) و نەخۆشیەکانی دل دەبن لەسنگەکوژیَ دا دەرفەتی

چاكبونەوەیان لەكەسانی ئاسایی كەمترە .هەروەها ئامارەكان دەریان خستووە كەرێژەی مردن لەكەسانی قەلەودا ١٥٠٪ جار زیاترە لەهەمان تەمەندا بۆ كەسانی ئاسایی.

پەیدابوونی قەلەوی :

بەشێوەیەكی گشتی قەلەوی بەدوو جۆر پەیدادەبێت :

١- بەهۆی تێكچونی میكانزمی هایپۆسەلەمەس Hypothalamus .

٢- بەهۆی زیندەپالی خۆراك لەلەشدا یا بەهۆی هەندێك ڕەفتاری گۆڕاوەوە لەخواردندا .

بەلام گومان لەوەدانیە كەجۆری خۆراك و بڕی خۆراك زۆر كاریان لەسەر قەلەو بوون هەیە بۆیە ڕێكوپێكی لەوەرگرتنی ژەمە خۆراكەكانداو زیادە نەخۆری نەكردن كارێكی باشە بۆ قەلەو نەبوون هەروەها جولاندن و وەرزش كردن و هەلس وكەوت و دانەنیشتنی زۆرو نەنوستن بەكارێكی باش دادەنرێن بۆ كۆنەبوونەوەی ووزەكان بە شێوەی چەوری لەلەشدا .

ئێسكەنەرمە Rickets :

ئێسكەنەرمەش یەكێكە لەنەخۆشیەناسراوەكانی بەد خۆراكی كەتووشی ساواو منال دەبێت لەو منالانەدا پەیدا دەبێت كەبەتەواوی بڕی پێویست لە كالسیۆم و فۆسفۆر و ڤیتامین D وەرناگرن بۆئەوەی گەشە بكەن و بەهێزبن بەلكو بەپێچەوانەوە ئێسكیان نەرم دەبێ و باش گەشە ناكات و زوو دەشكێت ئەم منالانە لەشێوەدا دەناسرێنەوە بەوەی تادێت ڕان و لاق (قامیش و تەلەزم) یان چەماوەو كەوانەبی دەبێت و سنگیان بۆ پێشەوە دەردەپەڕێت وەك سنگی كۆتری لێ دێت سەریان زل و مەچەكی دەست و پاژنەی پێیان گەورەدەبێ و سكیان بەرزو ناوچەوانیشیان دەرپەڕی و دەبێت ، هۆی سەرەكی ئەم نەخۆشیە كەمی كالسیۆم و فۆسفۆرو ڤیتامین D یە لەخۆراكیاندا .

شیر خۆراكێكی باشە كەبڕێكی باش كالسیۆم و فۆسفۆرو ڤیتامین D یان تێدایە ،بۆیە بەردەوام ساواو منال پێویستە بڕی باش شیریان بدرێتێ . بۆنمونە منالێك لەباخچەی ساوایان و سەرەتایی پێویستە ڕۆژی بەلای كەمەوە ٣-٤ كوب شیر

بجواتەوە . بۆماوەیەکی باشیش بدرێتە بەر تیشکی خۆر ڤیتامین D سروشتی لەلەشیدا دروست دەبێت.

نەرم بوونەوەی ئێسك Osteomelacia :

هەندێك جار گەورەو پیرەکانیش ئێسکیان نەرم دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی کەبڕی تەواو لە ڤیتامین D و کالسیۆم و فۆسفۆر بۆ ماوەیەکی زۆر وەرناگرن ئەمانە وورده وورده ئێسکیان نەرم و فشەل دەبێ وبەم نەخۆشیەش دەڵێن ئێسکەنەرمەی گەورە Osteomelacia یا Adult rickets ، تابێت ئەمانە ئێسکیان عەیبار دەبێ و تێکدەچێت بەتایبەتی ئێسکەکانی چوارپەل و بڕبڕەو سنگ و حەوز زۆرجاریش لەگەل ئەم گۆڕانکاریانەدا ئازاری ڕۆماتیزمی و شەکەت بوونیان دەبێ .

ئەم نەخۆشیە ئێستا لەڕۆژئاوا زۆر کەم بۆتەوە بەلام هێشتا لە ڕۆژهەلات و ڕۆژهەلاتی ناوەڕاستدا زۆرە ، زۆرجاریش لەو ژنانەدا دەردەکەوێت کەسکیان زۆر کردووەو بۆماوەیەکی زۆریش شیریان بەمندالانیان داوە. لەژنانی هندستاندا ئەم نەخۆشیە زۆرباوە بەهۆی ئەو عەبارەشە ئەستورەی خۆیانی پێ داپۆشیوە Purdal یا ژنانی عەرەبی بادیە کەبەرگێکی ڕەش ئەپۆشن و ماوەیەکی زۆر لە چادری ڕەشی تاریك دا ژیان بەسەردەبەن بۆ ئەوەی تیشکی خۆر لێیان نەدات و بەزۆریش چونکە خۆراکیان زۆربەی دانەوێلەو ڕەگی سەوزەیە کالسیۆمی تەواو وەرناگرن تووش دەبن ، لە ژنانی پیردا زۆرجار نەرم بوونی ئێسکەکان زیاتر تێکدەچێ بەهۆی توش بونیان بەنەخۆشی کنۆچکە بونی ئێسکەوە Osteoporosis . ئەم نەخۆشیەی دوایی بەهۆی جۆری خۆراك و تێکچونی کوێرە ڕژێنەکان Endocrine glands ەوە دەبێ.

خۆپاراستن لەنەرم بوونەوەی ئێسك OSTEOMELACIA هەروەك ئێسکە نەرمەی منال بەهۆی ئەو خۆراکانەوە دەبێ کەبڕی ڤیتامین D کالسیۆم و فۆسفۆریان زۆرتێدایە ،ئەو کەسانەش کەتووش بون پێویستە بڕی خۆراکیان ئەو مادانەی زۆر تێدابێ و ماوەیەکی زۆریش بدرێتە بەر خۆر.

پیلاگرا Pellagra :

یەکێکەلەنەخۆشیەکانی بەدخۆراکی بەهەو کردنی پێست Dermatitis و ڕەوانی Diarrhea و تێکچونی جۆگەی هەرس و ڕیخۆلەو دەمارەکانەوە دەناسرێت بەزۆری لە هندستان و خوارووی ئەفریقیا و میسر دەردەکەوێت و جاران لە یۆگۆسلاڤیا و ڕۆمانیاش زۆربوو ئێستا لەو دوو وولاتە نابینرێت . بەزۆری لەوناوچانەدا دەبینرێت کە خۆراکی سەرەکیان ئاردی گەنمەشامی Maize ە کەدەیکەن بەنان لە هەموو ناوچەیەکی دیکەی جیهاندا خەلکان تووشی دەبن بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئاردی گەنمەشامی و نەخواردنی نانی گەنم .

هۆی ئەوەش نەبوون و کەم بوونەوەی ترشی نیکۆتیك Nicotinic asid و ڤیتامین B6 پایرۆکسین و ڤیتامین B1 ڤیامین دەبنە هۆی نەخۆشیەکە ، چونکەلەگەنمەشامی دا ئەو مادانە کەمن ،بڕواش وایە گەنمەشامی وەك دژە ڤیتامین Antivitamin کاربکات .

ئەوکەسانەی تووش دەبن بەزۆری تەمەنیان لەنێوان ٢٠-٤٠ سالی دایە و بەزۆریش مێ یە زۆرتر تووش دەبێ وەك لەنێر . وەرزی تووش بونیش بەزۆری بەهارو سەرەتای پایزە بەپلەی یەکەم هەژاریش هۆیەکی گەورەیە بۆ تووش بوون .

ئەوکەسانەی تووش دەبن ئارەزووی خواردنیان زۆر کەم دەبێتەوە و پێستیان سور هەلئەگەڕێت و هەندێك هێلی دیاری تیا دەردەکەوێت بەتایبەتی ئەو ناوچانەی تیشکی خۆر لێیا ن دەدات وەك ناوچەوان و قۆل و پشتی دەست و پێ ، هەندێك جار تلۆقی ڕەش دەردەکەن .لەهاویندا وورده وورده ڕەنگی ئەم تلۆقانە کال دەبێتەوە و لادەچێت ، لەپاش چەند سالێکیش ئەو ناوچانەی پێست زۆر تەنك دەبێتەوە و کەسەکە تووشی ڕەوانیەکی زۆر دەبێت ، زمانی سور هەلدەگەڕێت و شێوەیەکی شووشەیی پەیدا دەکات ،گۆشەکانی دەم هەو دەکەن Excessive salivation ، سەریان دێشێ ، گێژدەبن و توشی خەوزڕان Insomnia دەبن. قاچ زۆر کرژ دەبێ Spastic لەوانەیە توشی خاووبونەوەی تەواو یا توشی ئیفلیجی بن .لەپاشدا پێست توێکل هەلئەدات . Dasquamates

چارەسەر وازهێنانە لە خواردنی نانی گەنمەشامی بۆ ماوەیەکی زۆرو بەکارهێنانی نانی گەنم بۆ نان و لەپاشدا خواردنی ئەو ڤیتامینەی سەرەوە یا ڤیتامین ب- کۆمپلکس B-Complex و وەرگرتنی نیاسین بەشێوەی نیاسین ئەمايد Niacinamide یابەدەرزی .

ئەسکەربوت Scurvey :

لەئەنجامی ئەو خۆراکانەوە پەیدا دەبێت کەبڕی تەواو ڤیتامین C یان تێدا نیە . ڤیتامین C ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەدروست کردنی ڕیشالی سپی (کۆلاجین) کەپرۆتینی سەرەکی ناو بەستەرە شانەکانە و ئەوە بەتەواوی لەشی ڕاگرتووە .

لەنیشانە سەرەکیەکانی ئەم نەخۆشیە هەمیشە هەست بەهیلاکی و ماندویی و بێ هێزی دەکات ، لەپێشەوە هەندێك شوێنی پێست دەقلیشێ و زامدار دەبێ و خوێنی لێ دێت و پوکەکان هەو دەکەن و برینداردەبن و خوێنیان لێ دێ دانەکان هەلدەوەرێن ئەو زام و برینانەش کەلە پێشەوە چاکبونەتەوە سەر لەنوێ ئەکولێنەوە و دەمیان دەکرێتەوە . قاچەکانیش شین هەلدەگەڕێن و هەودەکەن زۆر جار لەئەنجامی خوێن بەربونی ناو لەشدا مردن بەخێرایی ڕوودەدات .

لەکوردستاندا ئەم نەخۆشیە هەیە بەتایبەتی لەمنال و پیاوی پیردا ، شیری قوتو یاشووشە یاشیری ووشك لەئەنجامی بەهەلم کردن و ووشکبونەوەوە ڤیتامین C یان تێدا نەماوە لەبەرئەوە بۆ بوژاندنەوەی ئەو منالانە پێویستە بەشێوەی دلۆپ یابەشێوەی شەربەتی پرتەقال (نەکولێنرێ)ئەم ڤیتامینەیان بدرێتێ.

شیری دایك ئەگەر خۆراکی دایکەکە ڤیتامین C باشی تێدانەبوو ، ئەویش واتە شیرەکە ڤیتامین C کەم دەبێ یاباشی تێدانابێت ، ئەوکەسانەی گەورەشن ئەگەر خۆراکیان میوەو سەوزەی باشی تێدا نەبوو یابەزۆری خۆراکی قوتویان خوارد ئەوە مەترسی دارە بۆ ئەوەی تووش بن.

هەروەها ئەسکەربوت لەئەنجامی ئەو خۆراکەشەوە پەیدا دەبێ کەسنوردارە واتە (مقید)ە وەك خۆراکی پیران کەخۆراکی ئامادەکراو یا شیری قوتو یا سەوزەو چێشتی زۆر کولاویان ئەدرێتێ چونکە ئەمانە ڤیتامین C یان تێدا نیە لەبەرئەوە تووش دەبن.

بۆیە پێویستە خۆمان لە چێشتی ئامادەکراوو قوتو بپارێزین (ئەوانە نەبێت کەپاش لێنان و ئامادەکردن ڤیتامین C یان تێ کراوەو لەسەر بەرگەکەیان نوسراوە) چونکە وەك لەپێشەوە باسمان کرد ڤیتامین C بەگەرمی و لێنان لە ناودەچێت .

نیشانە دەرکەوتووەکانی بەدخۆراکی :

ناوچەی لەش	ڕوخساری سروشتی	نیشانەکانی بەدخۆراکی
قژ Hair	بریسکەدارو گەشاوەو پڕو بەهێزوبەئاسانی هەلناکێشرێ.	وون کردنی بریسکەی سروشتی ووشك و بێ ڕەنگی، باریك و بژو تەنك و ئاوریشمی و ڕێك، ڕەنگ گۆڕاو ، بەئاسانی هەلدەکێشرێت.
ڕوو Face	ڕەنگی دەم و چاوی ڕێك و پێکە و لووس و ڕەنگ مێخەکی یە دروستی تەواوەو نەئاوساوە .	ڕەنگی پێست نامێنێ ، لەژێر چاودا ناوچەیەکی ڕەش پەیدادەبێت ، پێست زۆرجار توێژ هەلئەدات ، دەم و چاو هەو دەکات ، ڕژێنەکانی ژێر چەنە گەورە دەبن ، هەلوەراندنی توێژی پێست لەدەوری کونەلووتەکان .
چاوەکان Eyes	گەش، ڕوون، بریسکەدار و هیچ زیبکەیەك لەگۆشەکانی پێلودانیە ، ناوەوەی پێلوەکان سور و گەش و دروستن ، هیچ لولەیەکی خوێن	پێلوەکانی چاو کالن،لکاوەی چاو سور هەلگەڕاوە، ووشك هەلگەڕانی پێلوەکان ، کۆرنیا ڕوون نیەو نەرمە . هەندێك لولەی خوێن بەدەوری کۆرنیادا

نیشانەکانی بەدخۆراکی	ڕوخساری سروشتی	ناوچەی لەش
دەردەکەویت.	یاشانەیەك یابەشێکی ڕەق دەرنەپەڕیوە لە چاودا دەرنەکەوتووە.	
قلیشاون ، پێست هەلدەدەن بەتایبەتی لەگۆشەکانی دەمدا .	لووس ، نەقلیشاون ، هەویان نەکردووە.	لێوەکان Lips
هەوکردوو ، سورێکی ئەرخەوانی ،لووس بونی زمان ،زامدار خوێن تێزان ، گەورەبونی هەندێك لەگۆکان و پوکانەوەی هەندێکی دیکەیان .	سورێکی تۆخ ، هەوی نەکردووە ،لووس نیە .	زمان Tongue
دەکەون، یابەشێوەیەکی نائاسایی دەردەپەڕن ، هەندێك پەلەی خۆلە مێشی یا ڕەشیان لەسەر دروست دەبێت ، کلۆردەبن .	کلۆرنین ، ئازاریان نیە ،بریسکەدارن.	دانەکان Teeth
(ئیسفەنجی) و بەئاسانی خوێنی لێ دێت ، بچوك بوونەوە .	تەندروستی باشە ، سورە ، خوێنی لێنایە ، هەوی نەکردووە .	پووك Gums
گەورەبوونی دەرەقیە (لەپێشەوەی ملدا) گەورەبونی ڕژێنەکانی ژێر چەنە و ئاوسانی ڕوومەتەکان .	هەویان نەکردووە .	ڕژێنەکان Glands

نیشانەکانی بەدخۆراکی	ڕوخساری سروشتی	ناوچەی لەش
ووشك هەلگەڕانی پێست و دەرکەوتنی چیکلدانەی ووشك هەلاتوو ، هەوکردن و ڕەش هەلگەڕانی ، کال بوونەوە یازۆر تۆخ بوونی پێست ، کەم بوونەوەی چەوری ژێر پێست ، سور هەلگەڕانی هەندێك ناوچەی .	هیچ نیشانەیەکی سور هەل گەڕان یا هەوکردن یاپەلەی تۆخ و کالی پێوەنیە .	پێست Skin
شێوەی نینۆکەکان وەك کەوچك دەبن و زوو دەشکێن و بەرزی و نزمی تێدا دەبێت .	بەهێزو ڕەنگ مێخەکی یە .	نینۆك Nalis
ماسولکەکان شێوە تێك چوون ئێسکی کەلەی ساوا نەرم و تەنك دەبێت ، هەوکردنی پێش و تەنیشتەکانی کۆتایی ئێسکەکان . پەیدابونی هەندێك بەرزی و نزمی لەسەر پەراسووەکان ، لاربونەوەی پەراسوەکان ، نەرمی سەری کۆرپەلە لەکاتی خۆیدا ڕەق نابێت ، ئەژنۆکان بەریەك دەکەون ئەوەندە نزیك دەبنەوە ، بەپێچەوانەوە قاچەکان زۆر	دروستی ماسولکەکان باشە ، هەندێك چەوری لە ژێر پێست دایە بێ ئازار دەجولێت و دێت ودەڕوات.	کۆئەندامی ماسولکەو پەیکەر Muscular & skeletal system

ناوچەی لەش	ڕوخساری سروشتی	نیشانەکانی بەدخۆراکی
		لەیەك دووردەکەونەوە ، خوێن بەربونی ماسولکەو ئێسکەکان ، مرۆڤ باش ناتوانێت بڕوات بەڕێوە .
جۆگەی هەرس Gastrointestinal	هیچ تەنێك یائەندامێکی ئاشکراو هەست پێ کراوی دەرناکەوێت ، لەوانەیە لەمنالدا هەست بەلێواری جگەری بەئاشکرا بکرێت.	جگەر گەورە بووە، سپل گەورەبوو ، بەزۆری هەندێك نەخۆشی دیکەی لەگەلدا دەبێ .
کۆئەندامی ناوەوە Internal system سوری خوێن Cardovascular	لێدان و دل و ئاوازەکەی ئاسایی دەبێ و دەنگەدەنگی تێدانیە ، پەستانی خوێن بەڕەچاوکردنی تەمەنەوە ئاسایی دەبێ .	لێدانی دل خێرایە (لەسەرو سەرەوەیە) ، دل گەورەبوو ، ئاوازی لێدانەکەی ئاسایی نیە ، پەستانی خوێن بەرزە .
کۆئەندامی دەمار Nervous system	جێ گیریەکەی فسیۆلۆژی هەیە ، وەلام دانەوکان ئاسایین .	هەستداریێتی هۆش (مێشك ووروژاندن) تێك چوونی هەست و هەست بەسووتان و دەرزی ئاژنی دەست و پێ ، هەست کردن بەلەرینەوە و شوێن، نامێنێ ،ماسولکەکان لاوازوبێ هێز دەبن (ڕەنگە هۆی ئەوەبێ کەتوانای هەلسانی نامێنێ) کەمبوونەوەو نەمانی وەلام

ناوچەی لەش	ڕوخساری سروشتی	نیشانەکانی بەدخۆراکی
		دانەوەکانی دەماری ئانیشك و ئەژنۆ (خوێنەویستەکان) .

ڕیزکردنی خۆراکەکان بەپێ ی ئەو مادە سودبەخشانەی پێشکەشی دەکەن :

کۆمەلە	خۆراك	باشترین سەرچاوەی	تێبینی
١	گۆشت ،ماسی، هێلکە ، پەنیر ،شیر ،ماست.	پرۆتین ، گۆشت باشترین سەرچاوەی ئاسنیشە .	جگەر سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین (A) ەیە ،هەروەها ڤیتامین E , B یش و هەندێك کانزاشی تێدایە .
٢	سەوزەو میوەو پەتاتە	ڤیتامین C	ڤیتامین C بەتەنها لەسەوزەو میوەی سەوزو زەردا هەیە ،هەروەها ڤیتامین E,B وکانزاکان و ڕیشالیان تێدایە .
٣	شیر ،پەنیر ،ماست.	کالسیۆم	هەروەها سەرچاوەیەکی باشیشن بۆ هەموو ڤیتامین و کانزاکان ، بەلام هەژارن لە ئاسن و بەزۆریش بڕی ڤیتامین C یان کەمە یا تیایاندا نیە .
٤	دانەوێلە	ووزە، پرۆتین ،ڤیتامین B ڕیشال	دانەوێلەی بەتوێکل باشترە لە دانەوێلەی زۆر پاکراو ،هەروەها کانزاشیان تێدایە .

کۆمەلە	خۆراك	باشترین سەرچاوەی	تێبینی
٥	کەرە ، ڕۆن چەوری ، (مارگارین)	ووزەو کەرەو مارگارین ڤیتامین A و کەمێك E,D یان تێدایە .	هیچ ڤیتامین و کانزایەکی دیکەی تێدانیە ، بەشێوەیەکی ئاسایی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامین E یە .
٦	شەکر ، نیشاستە ،ئەلکهول	ووزە	کەمێك یا هیچ جۆرە خۆراکێکیان تێدایە .

سەرچـاوە :

1. Anderson , Others : Nutrition in Health & Disease . Toronto-1982 . (17thed.)

2. Bingham , Sheila : Dictionary of Nutrition . Great Britain-1977 .

3. Rope , Nancy : Poket Medical Dictionary . 13th.ed. Great Britain-1978 .

4. Guthire , HA : Introductory Nutrition . 4th. ed. st. Louis Mosby-1979 .

5. Williams , SR. : Nutrition & Diet therapy . 4th. ed. st. Louis Mosby- 1981 .

6. Nutrition : Prepared by Ms. Lourdes Unicef-Suleimaniya-1997 .

٧ـ النوري- د. فاروق فاضل ولامعة نوري (تغذية الانسان) : ط١- موصل-١٩٨١